

سيكلوجية الترويح وأوقات الفراغ

د/ محمود إسماعيل طلبة

أستاذ الترويح الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا



سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ

دكتور

محمود إسماعيل طلبة

أستاذ الترويح الرياضي

وعميد كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

هاتف: ٠١٤٣٦٧٩٤٩٥ - ٠١٢٢٧٣٧٩١٥

١٤٣١ هـ / ٢٠١٠ م

رقم الإيداع

٢٠٠٩/٢٣٩٤٣



إسلاميك جرافيك

١٧ ش قوله - تقاطع محمد فريد - القاهرة - ج.م.ع.

هاتف: ٢٣٩٢٨٧٠٠ - ٢٣٩٠٦٠٠٥ - ٠١٠١٥٥٥٩٢٧

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾﴾

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾﴾

سورة الشمس (آية ٧ - ١٠)



مقدمة

هذا الكتاب محاولة متواضعة لإضافة موضوع هام و حيوى فى مجال الترويح و أوقات الفراغ فيما يتعلق بعلاقته بعلم النفس إلى المكتبة المصرية والعربية ، وهو يحتوى على سبعة فصول ويتضمن فى متنه الاهتمامات الترويحية ، والإرشاد وقت الفراغ و حاجات و دوافع الفراغ ، وتأثير البرامج الترويحية على العدوانية ، و علاقة الشخصية بالممارسة الترويحية فى وقت الفراغ ، والاتجاهات نحو الترويح و أوقات الفراغ .

ولا يسعنى فى هذا المقام إلا أن أعبر عن عرفانى بالجميل لأساتذتنا الرواد الأوائل فى ميادين الترويح وأوقات الفراغ وعلم النفس العام والرياضى الذين تتلمذنا على أيديهم و نهلنا من علمهم الكثير .

وأدعو الله مخلصاً أن يحقق هذا الكتاب الفائدة العلمية لأبنائنا الطلاب وللباحثين فى مجال الترويح وأوقات الفراغ وللمؤسسات والأجهزة المعنية بالترويح وللقادة والرواد الترويحيين ولجميع القراء .

شاكراً للمولى عز وجل فضله و توفيقه ، وأسأله سبحانه وتعالى أن يجعل عملى هذا متقبلاً ، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به كل من يصبو إلى العلم و المعرفة فى هذا المجال ... إنه سميع مجيب الدعاء ،

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

المؤلف

الفهرس

الصفحة

الموضوع

الفصل الأول

علم النفس والترويح ووقت الفراغ

١٥	مقدمة
١٧	علم النفس
١٧	مفهوم علم النفس و تعريفه
٢٠	ميادين علم النفس
٢٢	مفهوم و تعريف وقت الفراغ
٢٤	وظائف وقت الفراغ
٢٤	أهمية وقت الفراغ
٢٥	مستويات أنشطة وقت الفراغ
٣٣	ميزانية الوقت
٣٩	مفهوم و تعريف الترويح
٤٢	خصائص الترويح
٤٤	الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدنى والنفسى
٤٤	الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس
٤٥	الترويح والنقمة بالنفس والتفاعل مع الآخرين وخدمة المجتمع
٤٥	الإثارة والمتعة والتشويق فى أنشطة المغامرة الترويحية
٤٥	تأثيرات الأنشطة الترويحية ترجع إلى طبيعة الفرد
٤٦	السعادة مسألة شخصية
٤٦	الدعم الحقيقى للقيم الإيجابية
٤٦	استثمار وقت الفراغ يقهر روتين الحياة

الموضوع	الصفحة
استثمار وقت الفراغ تنمية لشخصية الفرد	٤٧
مراجع الفصل الأول	٤٨

الفصل الثاني

الاهتمامات الترويحية

مفهوم و تعريف الاهتمام (الميل)	٥٣
مجالات وأنشطة الترويح	٥٧
المحاور الأساسية لدراسة الميل	٦٤
أهمية دراسة الاهتمامات الترويحية	٦٥
الاهتمامات الترويحية لطلبة الجامعة	٦٦
استمارة البيانات	٨٩
استمارة استطلاع رأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية	٩١
مراجع الفصل الثاني	٩٥

الفصل الثالث

الإرشاد وقت الفراغ

الإرشاد النفسي	١٠١
الفرق بين عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي	١٠٢
الإرشاد وقت الفراغ	١٠٢
حاجة الفرد إلى الإرشاد	١٠٣
الإرشاد عمل فني	١٠٤
تعريف ومفهوم الإرشاد وقت الفراغ	١٠٤
أسس إرشاد الفراغ	١٠٥

١٠٦	إدارة لإرشاد الفراغ بالجامعة
١٠٧	وسائل إرشاد الفراغ
١٠٩	طريقة إرشاد الفراغ
١١٠	العوامل المؤثرة في اختيار الفراغ
١١٠	سلوك الفراغ والتدخل العلاجي
	تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من
١١٢	وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ
١٣٧	مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ
	استمارة استطلاع رأى الطلاب نحو الأنشطة الرياضية المفضلة
١٤٣	في وقت الفراغ
١٤٧	استمارتي استطلاع رأى الطلاب نحو مفهوم وقت الفراغ والترويح
	استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج (إرشاد وفراغ/
١٥١	أنشطة ترويحية) المقترح
١٥٥	برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية)
١٥٩	مراجع الفصل الثالث

الفصل الرابع

الشخصية ووقت الفراغ والترويح

١٦٤	مفهوم وتعريف الشخصية
١٦٦	نموذج " هولاند " للشخصية
١٦٧	ملامح الشخصية
١٦٧	نظريات الشخصية

١٧٠	تصنيف أنماط السلوك الترويحي في وقت الفراغ
١٧١	أهمية دراسة الشخصية في مجال الترويح
١٧٢	التفاعل بين الشخصية والموقف الترويحي
١٧٣	قياس الشخصية في مجال الترويح
١٧٥	أثر سمات الشخصية في نوع الممارسة الترويحية
١٩٩	صورة مصغرة لقائمة " فرايبورج " للشخصية (F.P.I)
٢٠٣	مراجع الفصل الرابع

الفصل الخامس

حاجات ودوافع الفراغ

٢١٠	مفهوم وتعريف الحاجة
٢١١	هرم " ماسلو " للحاجات
٢١٦	مفهوم وتعريف الدوافع
٢١٧	أهمية الدوافع بالنسبة لممارسة الأنشطة الترويحية
٢١٩	تعريف وقياس السلوك
٢٢٠	حاجات ودوافع الفراغ لطلبة و طالبات الجامعة
٢٤٧	مقياس حاجات ودوافع الفراغ
٢٥١	مراجع الفصل الخامس

الفصل السادس

وقت الفراغ والترويح والعدوان

٢٥٧	تعريف العدوان
٢٥٩	تقسيم العدوان

٢٦٢	نظريات العدوان
	دور المربين والقادة التروحيين نحو مكافحة العدوان لدى ممارسى
٢٦٤	الأنشطة التروحية
٢٦٥	تأثير البرامج التروحية على السلوك العدوانى
٢٩١	مقياس مظاهر وأساليب العدوان لتلاميذ المرحلة الثانوية
	استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج التسريع
٢٩٥	الرياضى المقترح
	استمارة استطلاع رأى التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المفضلة
٢٩٨	لديهم فى وقت فراغهم
٣٠٢	نموذج لتوزيع وحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح (أسبوعياً)
٣١١	مراجع الفصل السادس

الفصل السابع .

الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ

٣١٨	تعريف الاتجاهات
٣٢٠	مكونات الاتجاهات
٣٢٠	أهمية الاتجاهات
٣٢١	طرق تعديل وتغيير الاتجاه
٣٢٣	أنواع الاتجاهات
٣٢٣	الفرق بين الاتجاه والميل
٣٢٤	قياس الاتجاهات
٣٢٤	مقاييس الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ

٣٢٧	دور المؤسسات التعليمية فى إكساب وتنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلاب نحو الترويج وأوقات الفراغ
٣٢٨	تأثير الترويج وبرامجه على الاتجاهات
٣٣١	مراجع الفصل السابع

الفصل الأول

علم النفس
والترويح ووقت الفراغ

1

مقدمة :

لقد أصبح للترويح ووقت الفراغ أهمية خاصة والتي يتمثل مصدرها فى الوظيفة النفسية الحيوية التى يؤديها كل منهما من أجل اكتشاف المعنى الحقيقى الذى تتطوى عليه الحياة وتحديد الخطوط العريضة التى توجه سلوك الإنسان نحو غاياته المنشودة فى عصر سيطرت عليه التكنولوجيا وكادت أن تفقد فيه الحياة معناها الحقيقى .

ويؤكد العلماء أن العلاقة بين الممارسة الترويحية وكل من الإنجاز والشخصية علاقة هامة ووطيدة وذلك من خلال الاختيار الحر وممارسة أنشطة ذات معنى يعبر فيها الفرد عن نفسه و يتواصل من خلالها مع مجتمعه الحاضر، وكذلك فإن العلاقة بين وقت الفراغ و الشخصية علاقة تبادلية هامة فكما تؤثر أنشطة وقت الفراغ فى شخصية الفرد وتكاملها فإن الشخصية المتكاملة تعد من أهم متطلبات الاستثمار الجيد لوقت الفراغ ، فالصحة البدنية والنفسية والقدرة العقلية والاتزان الانفعالى والتذوق الجمالى ومهارات الفرد وعاداته هى جميعها قيم ضرورية للاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة فى وقت الفراغ .

كما تعتبر دراسة الحاجات الإنسانية مدخلاً ملائماً لدراسة سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ حيث أن استثمار وقت الفراغ فى ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة يتيح للفرد قدراً كبيراً من الفرص لتأكيد وتقدير ذاته والتى تعنى إحساسه بقيمته الشخصية ومكانته فى المجتمع وإحساسه بالإنجاح والإنجاز واحترامه لذاته وثقته بنفسه واكتسابه للعديد من الخبرات بما يمكنه من مواجهة الصعوبات والمشكلات والضغط النفسية ، وذلك فى محاولة من الفرد للوصول إلى تحقيق ذاته وهى غاية بعيدة تتمثل فى أن الفرد دائماً فى حاجة لأداء كل ما هو قادر على أدائه و إدراكه لكل ما لديه من أقصى قدرات وإمكانات .

والعديد من الأنشطة الترويحية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة إيجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والإرهاق البدني والنفسي والعقلي كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والأحاسيس والانفعالات خاصة المكبوت منها ، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويحية خاصة بعد عناء العمل و مشقة الحياة حيث يصبح للفرد عقلاً متفتحاً و نفساً منتعشة وبدناً مستريحاً ، سواء كان هذا الاسترخاء بممارسة أنشطة رياضية هادئة مثل الهرولة والمباحة أو بقراءة كتاب أو سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز أو الجلوس على شاطئ البحر للتأمل .

ومما لا شك فيه أن الإنسان يشعر بالسعادة عندما ينتمى إلى جماعة ويشعر بالألفة مع أصدقائه ، وعندما يخاطر و يكتسب خبرات جديدة ، وعندما ينمى مواهبه و يبتكر و يبذل ، و عندما ينجح و ينجز شيء ما ، وعندما يفكر و يستخدم قدراته و في تنويعه لمواطن الجمال ، وعندما يتطوع لخدمة المجتمع ، وعندما يسترخي و يتأمل .

ومن الملاحظ أن هناك بعض الأفراد لديهم قناعة بأن سعادتهم في الحياة تكون بقدر ما يجمعون من ثروة ، أى أن الأشياء المادية أصبحت تحظى بتقديرهم أكثر من المعنويات و القيم الروحية و ينسون أنفسهم في غمار العمل ، وعليهم أن يتداركوا ذلك قبل فوات الأوان و قبل أن يمضي بهم العمر .

ولقد ازداد الاهتمام بالتأثيرات النفسية للترويح و أنشطة وقت الفراغ على الإنسان وعلاقتها بالدوافع والاتجاهات والاهتمامات والشخصية والعنوانية وغيرها من العوامل النفسية ، وهذا الكتاب محاولة لتوضيح العلاقة الهامة والحيوية بين علم النفس وكل من الترويح وأوقات الفراغ حيث أنه موضوع هام يواكب عصرنا الحالي والذي أطلق عليه " عصر الفراغ " .

علم النفس :

علم النفس هو أحد العلوم الحديثة قياساً بالعديد من العلوم الأخرى ، فالمعرفة السيكولوجية أصبحت أحد فروع المعرفة الهامة ، كما أنها أصبحت أساساً جوهرياً لفهم مشكلاتنا التربوية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها ، ولقد مر علم النفس في غضون تطوره بالعديد من المراحل حتى أصبح علماً مستقلاً يعتمد على المنهج العلمي في التوصل إلى الحقائق .

والإنسان هو موضوع علم النفس فهو الكائن الحي الذي يقوم بالعديد من الأنشطة المتنوعة والبسيطة والمعقدة بصفة مستمرة و يتفاعل من خلالها مع بيئته ، فهو يريد و يفعل ، و يفكر و يتذكر ، ويتعاون ويتنافس ، وينفعل ويهدأ ، ويلعب ويتعلم ، ويحس ويدرك ، ويرى ويعبر عن أفكاره وآراؤه بالكلام أو الحركة أو اللعب أو بالسكون أحياناً ، وهو يستفيد من خبراته يبتكر .

ولقد ذكر الله سبحانه و تعالى النفس في القرآن الكريم في عدة مواضع منها : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ﴾ (النساء : ١) .
﴿ أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّآخِرِينَ ﴾ (الزمر : ٥٦) .

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ (الشمس : ٧ ، ٨) .
والنفس عند العرب إما " تأمر بالمعروف " أو " تنهى عن المنكر " وهى فى اللغة العربية تعنى " الروح " ، كما قد يقصد بالنفس " الإنسان " فيقال " عندي خمسة أنفس " .

مفهوم علم النفس و تعريفه :

من الصعب التوصل إلى تعريف شامل جامع " لعلم النفس — Psychology " حيث نشأت علوم جديدة تقع بين علم و آخر تأخذ من علم

و تتداخل مع آخر ، وأصبح من الصعب تمييز الحدود الفاصلة بين هذه العلوم ، و على سبيل المثال فبنظرة إلى " علم نفس الاجتماع " نجد أن هناك علوم قريبة منه مثل " علم النفس العام " و " علم الاجتماع " و " علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) " و " علم الشعوب (اثولوجيا) " .

وبالرغم من ذلك فقد وضع العلماء العديد من التعريفات و المفاهيم فى محاولة لتقديم أسس عامة لراغبي تحصيل المعرفة فى هذا العلم ، و من هذه التعريفات ما يلى :

يعرف " طلعت منصور وآخرون علم النفس بأنه " الدراسة العلمية لسلوك الإنسان وتوافقته مع البيئة " ، كما يعرفه " فرج طه " بأنه : " العلم الذى يدرس سلوك الإنسان " .

ويعرفه " محمد حسن أبو عبيدة " بأنه : " علم قواعد سلوك الإنسان " ، ويرى " أنه العلم الذى يبحث فى سلوك الإنسان ودخائل النفس وقواعد تطورها ، ويفسر نوعية و كمية الظواهر السائدة مع ارتباطها بعمل الجهاز العصبى وعلى الأخص المخ " .

ويشير " محمد حامد الأفندى " إلى أن علم النفس هو " دراسة العملية النفسية المستمرة باستمرار الحياة للكشف عن القوانين والقواعد التى تتضح فى تفاعل الفرد مع العالم المحيط به " .

ويعرف " حامد عبد السلام زهران " علم النفس بأنه " العلم الذى يدرس سلوك الكائن الحى و ما رآؤه من عمليات عقلية (دوافعه وديناميته و آثاره) دراسة علمية يمكن على أساسها فهم و ضبط السلوك و التنبؤ والتخطيط له " .

وترى " إنتصار يونس " أن علم النفس هو " العلم الذى يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التى تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين العوامل المتفاعلة والمتداخلة فى أى موقف سلوكى " .

ويعرف " محمد حسن علاوى " علم النفس بأنه : " العلم الذى يدرس السلوك والخبرة " .

وما سبق من تعريفات لعلم النفس يدفعنا إلى أهمية تعريف كل من السلوك والخبرة فيما يلي :

السلوك :

يعرف " محمد حسن علاوى " السلوك بأنه " كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة ، وهذا يعنى كل أنواع الأنشطة التى يقوم بها الإنسان و يمكن للفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها " .

ويعرفه " عبد الستار إبراهيم " بأنه " مفهوم يستخدم للإشارة إلى كل ما يصدر عن الفرد من استجابات للمنبهات " .

كما يعرفه " سعد جلال " بأنه : " كل ما يقوم به الإنسان من استجابات ظاهرة يمكن ملاحظتها أو تسجيلها " .

ويعرفه " فرج عبد القادر " بأنه : " الترجمة الملموسة لما تتطوى عليه النفس ولما يدور بداخلها من ديناميات ورغبات وتخيلات وصراعات وبما تمتاز به الشخصية من خصائص ومكونات واستعدادات مختلفة " .

ويعرفه " طلعت منصور " بأنه : " عبارة عن ذلك النشاط الذى يصدر من الكائن الحى كنتيجة لتفاعله مع ظروف بيئة معينة ويتمثل ذلك فى محاولاته المتكررة للتعديل والتغيير والتحسين حتى يتناسب مع مقتضيات حياته " .

الخبرة :

يعرف " محمد حسن علاوى " الخبرة بأنها : " الظواهر النفسية التى تصبح كوقائع و أحداث فى الحياة الذاتية للفرد و التى تنتمى إلى عالمه الخاص ، ولا يدركها سوى صاحبها كالأفكار والانفعالات والذكريات " .

ويعرفها " حسين سليمان قورة " بأنها : " كيفية معرفية فى ميدان ما تمكن صاحبها من القدرة على التصرف التطبيقى المناسب فى المواقف التى يتضمنها هذا الميدان أو التى تتصل به فى أى زاوية من زواياه " .

ويعرفها " فتحى يوسف " بأنها : " أشياء يكتسبها الإنسان أثناء تفاعله مع بيئته " .

ميادين علم النفس :

اختلف العلماء فى تحديد ميادين علم النفس فمنهم من حددها بوجه عام ومنهم من قسمها إلى ميادين نظرية و أخرى تطبيقية ، حيث الميادين النظرية تهدف التوصل إلى القوانين و المبادئ العامة لسلوك الإنسان وخبرته بينما تهدف الميادين التطبيقية التوصل إلى الحلول التطبيقية للمشكلات العملية لمختلف أنواع الأنشطة التى يقوم بها الإنسان .

وتعدد ميادين علم النفس إنما هى نتاج قدرة الإنسان على ممارسة العديد من الأنشطة ومحاولته التكيف مع مواقف الحياة المختلفة .

ويوجد العديد من ميادين علم النفس مثل علم النفس الفسيولوجى وعلم نفس الشواذ وعلم النفس الصناعى والتجارى والحربى والجنائى ، وعلم النفس الحيوانى ، وفيما يلى نعرض لتعريفات بعض الميادين والتى من الأهمية بمكان عرضها لارتباطها الوثيق مع العديد من الموضوعات التى نتناولها فيما يلى :

علم النفس العام :

يعتبر بمثابة الخلفية العامة لجميع علوم النفس ، حيث يتناول جميع مظاهر الحياة النفسية من خلال السلوك .

علم النفس الفسيولوجى :

يبحث فى العلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وخاصة الجهاز العصبى وبين سلوكه .

علم نفس النمو :

ويدرس المظاهر و المبادئ العامة للنمو .

علم النفس الاجتماعى :

يدرس سلوك الكائن الحى ككائن اجتماعى يعيش فى مجتمع مع أقرانه يتأثر بسلوكهم ويؤثر فى سلوكهم ويتناول خبرات وسلوك الفرد فى تفاعله مع الآخرين فى المواقف الاجتماعية .

علم النفس الفارق :

يبحث فى الفروق النفسية بين الأفراد والجماعات .

علم النفس الإكلينيكى :

يدرس اضطرابات الشخصية وأساليب التشخيص والطرق الملائمة للعلاج .

علم النفس التربوى :

يدرس المشكلات النفسية الخاصة بالتربية والتعليم كمبادئ وقوانين التعلم وطرق الإفادة منها ، وهو وثيق الصلة بعلم نفس النمو ويرتبط بالمعلومات والمعارف ، ويبحث فى عمليتى التوجيه والإرشاد من خلال التربية والتعليم .

علم النفس الإرشادى :

وهو وثيق الصلة بعلم النفس الإكلينيكى ، ويهتم بتقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الناس و من أمثلة عمل المرشد النفسى تعريف الفرد بالفرص المهنية المناسبة له وتزويده بالمعلومات التى تساعده فى تحسين تكيفه المهنى والتعامل مع المشاكل التى يواجهها الفرد لتحقيق التوافق الشخصى والمهنى والاجتماعى .

علم النفس الرياضى :

ويعمل على تفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى ، ويبحث فى الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى على مختلف مجالاته ومستوياته .

ويعرفه " محمد حسن علاوى " بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة
والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها
وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعرفة والمعلومات
المكتسبة فى التطبيق العملى .

كما يعرفه " أحمد أمين فوزى " بأنه " ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم
النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنسانى الذى يصدر خلال الممارسة الرياضية
بمختلف إشكالها و مجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك و التحكم فيه والتنبؤ به
من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل
التطبيقية فى التربية البدنية والرياضة والترويح " .

وتعرفه " إخلاص عبد الحفيظ وآخرون " بأنه الدراسة العلمية للسلوك
الإنسانى فى الرياضة وأثناء التمرين البدنى " ، وتشير إلى أن الأخصائى النفسى
فى مجال الرياضة والتمرين يتعرف على المبادئ والطرق التى يمكن أن
يستخدمها كمتخصص لمساعدة المراهقين والأطفال المشاركين فى النشاط ،
وكذلك التعرف على فائدة الأنشطة الرياضية والتمرين البدنى .

علم النفس الترويحى :

" هو العلم الذى يساعد على تفهم سلوك الفرد فى وقت فراغه نتيجة
ممارسته للأنشطة الترويحية بأنواعها ومستوياتها المختلفة والتعرف على خبراته
المكتسبة خلالها " .

مفهوم وتعريف وقت الفراغ :

ظلت النظرة إلى وقت الفراغ لفترة طويلة على أنه الوقت الذى لا يعمل
فيه الفرد أو الوقت الذى لا يكون مشغولاً فيه بأنشطة تتعلق بعمله ، مفهوم "
وقت الفراغ - leisure Time " مصطلح مشتق من الأصل اللاتينى "licere"
والذى يعنى التحرر من قيود العمل أو الوظيفة .

ولقد حاول العديد من العلماء والباحثين في مجال الترويج و أوقات الفراغ إيجاد تعريف أو مفهوم واضح لوقت الفراغ ، حيث ينظر البعض إلى وقت الفراغ على أنه " فترة زمنية " بغض النظر عما يفعل الفرد فيه (من منطلق أن للعمل وقت سواء عمل فيه الفرد أم لم يعمل فالفراغ وقت سواء تم استثماره أو لم يستثمر) ، وفي هذا الصدد يعرفه البعض بأنه " الوقت الذى نكون فيه أحراراً من القيود الرسمية أو التى يفرضها علينا العمل الذى نتقاضى عنه أجراً " ، ويعرفه قاموس علم الاجتماع - " The Dictionary of Sociology " بأنه الوقت المتبقى من الأربع والعشرين ساعة بعد طرح ساعات العمل والنوم والحاجات الضرورية " ، وهو التعريف الذى يعرف " بالفائض - Residual Definision " .

وبينما يرى البعض أن العبرة بالكَم يرى البعض الآخر أن العبرة بكيفية استخدام هذا الوقت ، فالبعض يرى أن وقت الفراغ هو مجموعة من الأنشطة التى يقوم بها الفرد بحثاً عن التسلية أو لتنمية معلوماته أو تحسين مهاراته أو تقديم خدمات تطوعية لمجتمعه وذلك بعد الانتهاء من عمله الأساسى ، فيعرف " جست و فافا " وقت الفراغ بأنه " الوقت الذى يكون فيه الفرد حراً من ارتباطات العمل أو أى التزامات أخرى والذى يمكن الاستفادة منه فى الراحة والاسترخاء أو فى ممارسة أنشطة تحقق له التنمية الذاتية "

وبينما تشير المفاهيم و التعريفات السابقة إلى أن الفراغ نوع من الوقت أو أنه نوع من النشاط يضيف كل من " حلمى إبراهيم و كرنندال - Hilmy & Crandal " بعداً ثالثاً هو أن وقت الفراغ نوع من الاتجاه أو الحالة العقلية ، ويشير إلى أن كل مدخل لهذه المفاهيم الثلاثة له مميزات وعيوبه ، وفى هذا الصدد يؤكد " جوردن دل - Gordon Dell " على أن " الفرد لا يحتاج إلى وقت خالى بقدر ما يحتاج إلى خلو البال أو الروح الحرة وأنه الإحساس بالنعمة والسلام " .

ونرى أنه من الأفضل الجمع بين الوقت و النشاط في تعريف الفراغ حيث أن وقت الفراغ متاح للفرد يحدد إلى حد كبير ما يمكن أن يقوم به من نشاط .

وعلى ذلك يمكن تعريف وقت الفراغ من وجهة النظر التربوية بأنه " الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من عمله الأساسى و الالتزامات الضرورية الأخرى والذى يمكن للفرد أن يستثمره فى الاسترخاء أو ممارسة أنشطة تروحية تسهم فى تميته الشخصية " .

وظائف وقت الفراغ :

يرى كل من " جوفر و دومازدييه — Joffer & Dumazedier " أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف هى :

الاسترخاء Relaxation :

فهو يؤدي إلى استشفاء الفرد من التعب .
التسلية (اللهو) Entertainment :

فهو يؤدي إلى تخلص الفرد من الملل .
تنمية الفرد Personal Development :

فهو يحرر الفرد مما يتعرض له يومياً من فكر وعمل .

أهمية وقت الفراغ :

تكن أهمية وقت الفراغ فى كيفية استثماره بطريقة تربوية ، والتي تعتبر فرصة كبيرة لما يلى :

- تجديد طاقة الفرد وإعادة قدرته على العمل .
- تنمية اللياقة البدنية و الحركية للفرد .
- تحقيق التوازن فى حياة الفرد بدنياً ونفسياً .

- إشباع بعض ميول الفرد ورغباته و تحقيق بعض حاجاته .
- تنمية المهارات التي تعلمها الفرد واكتساب مهارات جديدة .
- اكتساب اتجاهات وقيم وخبرات تربوية واجتماعية جديدة .
- اكتشاف مواهب الفرد وقدرته على الابتكار والإبداع .
- مجرد الاشتراك في أنشطة تروحية مختلفة ومتعددة وخاصة إذا كان هذا الاشتراك إيجابى فإنه يعد استثماراً جيداً لوقت الفراغ .

مستويات أنشطة وقت الفراغ :

تتباين مستويات اشتراك الأفراد فى أنشطة وقت الفراغ ، وبالتالى تختلف الاستفادة منها والاستمتاع بها ، ويتضح ذلك عند المقارنة بين ممارسة كرة القدم ومشاهدتها سواء فى الملعب أو التلفزيون أو الاستماع إليها فى الراديو ، وكذلك الحال بالنسبة لعازف الآلة الموسيقية والمستمع إلى العزف .

وقد اختلف العديد من العلماء والعاملين فى مجال الترويح فى تحديد مستويات الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ ، فقد حدد " عادل خطاب " هذه المستويات فى :

١) الاشتراك الابتكارى :

وهو الاشتراك الإيجابى الذى يندمج فيه الممارس حتى يصل إلى مهارات جديدة و مبتكرة .

٢) الاشتراك الإيجابى :

وهو الاشتراك الفعلى فى ممارسة نشاط ما ، مثل كرة القدم أو الرسم أو التمثيل أو الموسيقى .

٣) الاشتراك العاطفى :

مثل الذهاب إلى ملعب كرة القدم لمشاهدة مباراة أو الذهاب إلى السينما أو مشاهدة التلفزيون أو حضور محاضرة أو ندوة .

٤) أنشطة هدامة :

الفرد الذى لا يجد وسيلة بناءة لشغل وقت فراغه يتجه إلى الانحراف والهدم ، و قد قسم " عادل خطاب " هذه الأنشطة إلى :

- إيذاء النفس : كشرب الخمر و لعب الميسر .
 - إيذاء الغير أو المجتمع : كالاشتراك فى عصابات و معاكسة الفتيات .
- ويمكن نقد هذا التقسيم فى أن الاشتراك العاطفى ليس من السهل تحديده ، لأن هذا يتوقف على درجة تأثر الفرد وانفعاله ، فما يؤثر فى فرد ويثير انفعاله قد لا يكون له نفس المردود على فرد آخر .

ويقسم " حلمى إبراهيم " مستويات الاشتراك إلى :

- ١) اشتراك ابتكارى .
- ٢) اشتراك عاطفى .
- ٣) اشتراك إيجابى .
- ٤) اشتراك سلبى .

ويشير إلى أن الاشتراك العاطفى هو اشتراك الفرد عاطفياً فى مختلف أنواع النشاط مثل مشاهدة مباراة رياضية أو الاستماع إلى الموسيقى ، أما الاشتراك السلبى فهو الذى يكون فيه إنتاج الفرد معنوياً و استمتاعه ليس بالقدر الذى يهزه عاطفياً مثل الذهاب إلى السينما .

ويمكن نقد هذا التقسيم أيضاً بأن الاشتراك العاطفى ليس من السهل تحديده ، كما أن الفرق فى هذا التقسيم غير واضح بين الاشتراك العاطفى والاشتراك السلبى ، فالذهاب لتشجيع فريق لكرة القدم قد لا يختلف عن الذهاب لمشاهدة فيلم سينمائى .

ويمكن توجيه نفس النقد إلى تقسيم " ناش - Nash " حيث حدد مستويات أنشطة وقت الفراغ فيما يلى :

- ١) أنشطة ابتكارية .
- ٢) أنشطة إيجابية .

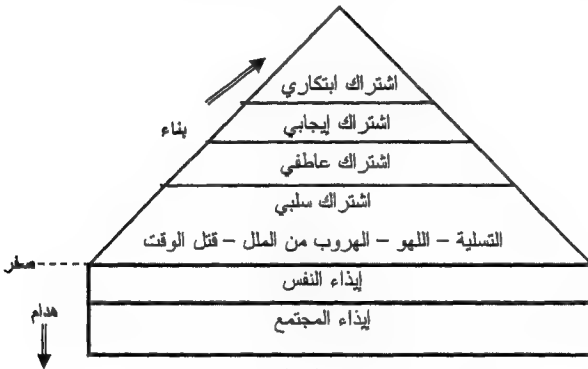
٣) أنشطة عاطفية .

٤) أنشطة سلبية .

٥) أنشطة هدامة ، و تنقسم إلى :

- إيذاء النفس - إيذاء الغير .

والنموذج التالي شكل (١) هو نموذج وضعه " ناش " فى شكل تدرج هرمى يوضح استخدامات ومستويات (مدى) الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ ، ففي أعلى الهرم نجد الاشتراك الابتكارى أو الإبداعى كأعلى مستوى للاشتراك مثل المثال والرسم و الموسيقى والمخترع ، يليه الاشتراك الإيجابى وهو الاشتراك الفعلى فى الأنشطة ، ثم المستوى السلبى و الذى حدده " ناش " فى التسلية والمتعة والهروب من الملل والرتابة و قتل الوقت وجميعها تحتل درجة فوق الصفر إلى ما لا نهاية ، أما مستوى الصفر وما تحته فتمثلت فى إيذاء النفس والمجتمع والتي تصل إلى حد الجنوح والإجرام .



شكل (١)

استخدامات ومستويات الاشتراك فى أنشطة

وقت الفراغ وفقاً لرأى " ناش "

وقد حصر " ربلتز - Roblitz, G " تقسيمه في ثلاث مستويات هي :

(١) أنشطة إيجابية (٢) أنشطة استقبالية (٣) أنشطة سلبية .

وأشار " ربلتز - Roblitz, G " إلى أن الأنشطة الاستقبالية هي ما يستقبله الفرد من أنشطة خارجية بحواسه كالسمع (المذياع) أو الإبصار (مشاهدة مباراة أو قراءة قصة) ، كما يشير إلى أن الأنشطة السلبية هي التي لا يبذل فيها الفرد أى مجهود و يكون في حالة استرخاء أو راحة كالنوم ، و يدرج المستويين الأول والثاني ضمن الأنشطة الترويحية أما المستوى الثالث فلا يعد ضمن الأنشطة الترويحية حيث لا يمكن مساواة النوم و الاسترخاء بالأنشطة الترويحية التي يمارسها الفرد .

وعن الحاجة إلى الأنشطة الترويحية يشير كل من " سيسمس وميبر وبرايبتيل - Sessoms , Meyer & Brightbill , C " إلى أن قلة وقت العمل التي نتجت عن التطور التكنولوجي الحادث زاد من وقت الفراغ ومن هنا نشأت الحاجة إلى أنشطة ترويحية وأن هذا الوضع لن يتغير حيث أن التكنولوجيا سوف تظل في تقدم مستمر وبذلك سوف تزداد أوقات الفراغ أكثر ، ونتيجة لهذا التقدم وأيضاً نتيجة للتغير الاجتماعي نشأت صور مختلفة من سلوك وقت الفراغ، ولأن الحاجة تختلف باختلاف المجتمع فإن البرامج الترويحية تختلف من مجتمع لآخر ، لذا قام كل من " سيسمس و ميبر وبرايبتيل " بتقسيم مستويات أنشطة وقت الفراغ في المجتمعات الحالية إلى :

(١) المستوى الأول :

و يحدده وقت العمل ووقت الفراغ و يظهر في فئتين الأولى و هي الفئة التي تريد أن يروح عنهم عن طريق المشاهدة و هم بذلك يؤدون نشاط استقبالي فقط وهذا النوع غالباً ما لا يكون راضياً عن نفسه لأن خبراتهم واستمتاعهم ناتج عن سلوك الغير ، و لأنهم لا يملكون الخبرة الكافية لاشتراكهم في الأنشطة فإنهم

يكتفون بمجرد مشاهدة الآخرين ليمتعهم ، والفئة الثانية و هى التى تمارس الأنشطة فعلياً .

(٢) المستوى الثانى :

ويتمثل فى أصحاب المهن الحرة المتحكمين فى أوقات فراغهم وعملهم فهم يستمتعون بأوقات فراغ تختلط بالعمل مثل الكاتب يستمتع بكتابته وهو فى نفس الوقت يودى عمله ، وفى المجتمعات الأوربية والمجتمع الأمريكى يقوم موظف التأمين بلعب الجولف أو التنس مع عملاء يحتمل اشتراكهم فى التأمين .

(٣) المستوى الثالث :

وهم الفئة التى لا تعترف بقيم المجتمع وأسسبه ونظمه ويريدون أن يستمتعوا بأوقات فراغهم اليوم ولا يهتمون بالغد وتسودهم روح اللامبالاة فهم يستمتعون بأوقات فراغهم بتعاطى المخدرات والاستمتاع بالموسيقى الصاخبة .

ومما سبق يمكننا تقسيم مستويات أنشطة وقت الفراغ إلى :

(١) أنشطة استقبالية :

ويمكن تقسيمها إلى أنشطة استقبالية إيجابية ، و أنشطة استقبالية سلبية، ويكون ذلك وفقاً للمجهود المبذول و ليس للاندماج العاطفى ، فيعتبر الخروج لمشاهدة مباراة فى كرة القدم فى الملعب أو الذهاب إلى السينما أنشطة استقبالية إيجابية ، بينما تعد مشاهدة التلفزيون فى المنزل أنشطة استقبالية سلبية .

(٢) أنشطة إيجابية :

وهى قيام الفرد بالممارسة الفعلية لنشاط ما سواء كان هذا النشاط رياضياً أو ثقافياً أو فنياً أو اجتماعياً أو نشاط فى الخلاء .

(٣) أنشطة ابتكارية :

وهذا النوع من الأنشطة يكون نابعاً من الممارسة الإيجابية حيث لا يأتى إلا من خلال القيام بالممارسة الفعلية للنشاط مما يودى بالفرد للوصول إلى درجة الابتكار والإبداع .

٤) أنشطة هدامة : و تنقسم إلى نوعين :

- إيذاء للنفس - إيذاء للغير والمجتمع .

ميزانية الوقت :

تعنى ميزانية الوقت " Time Budget " التّحديد الكمي والكيفي لسلوك ونشاط الفرد " ، أو هي تحديد كمية و كيفية توزيع الوقت في وحدة زمنية معينة على أنواع السلوك و النشاط الذي يمارسه الفرد في هذه الوحدة الزمنية " .

وقد أجريت أولى دراسات تحليل ميزانية الوقت عام ١٩٢٢م في الاتحاد السوفيتي (في ذلك الوقت) على يد أساتذة علم الاجتماع ، وأجريت في البداية على عمال و عاملات المصانع لتحليل بعض العوامل التي تؤثر على الإنتاج ، كما أجريت في ألمانيا الديمقراطية (في ذلك الوقت) بعض الدراسات لتحليل ميزانية الوقت للشباب ، وذلك للوقوف على التشكيل الكمي والنوعي لوقت للشباب ، وتفيد مثل هذه الدراسات المؤسسات والهيئات التربوية في التخطيط الأمثل للطرق والأساليب التربوية لاستثمار أوقات فراغ الشباب بما يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالفائدة المرجوة ، وكذلك في العناية بالشباب ورعايتهم في جميع المجالات بصورة شاملة متكاملة ومتزنة .

وقد اختلفت الدراسات في استخدام الوحدات الزمنية ، فبعض الدراسات استخدمت " عمر الإنسان " كله و أخرى استخدمت " السنة " كوحدة زمنية ، وغيرها استخدمت " الأسبوع " ، كما أن هناك دراسات استخدمت " اليوم الواحد " كوحدة زمنية .

وقد بات واضحاً أن أهم الصعوبات التي تواجه تحليل ميزانية الوقت هو كيفية التحديد النوعي لمكونات الوقت و كيفية تصنيفها في مجموعات محددة ، كما أن اختلاف الباحثين في تحديدهم النوعي لأنشطة وسلوكيات الأفراد جعل

هناك صعوبة فى مقارنة الدراسات بعضها ببعض لمختلف المراحل السنوية
وللمجتمعات المختلفة .

وفى ما يلى نستعرض تحليل ميزانية الوقت باستخدام وحدات زمنية مختلفة :
أفترض " بيوتشر - , C. Bucher " فى دراسة قديمة استخدم فيها
العمر كوحدة زمنية أن متوسط عمر الإنسان فى عام ٢٠٠٠م سوف يبلغ (٧٥)
عاماً ، وأفترض توزيع الوقت كمياً وكيفياً كما يلى :

- ٤,٨ % يقضيها الفرد فى المدرسة .
- ٧,٩ % يقضيها الإنسان فى العمل .
- ٢٧,١ % وقت فراغ .
- ٦٠,٢ % يقضيها الفرد فى الأكل والنوم .

وقد أشار " بيوتشر " مستنداً على دراسات سابقة له بأن حجم " وقت
الفراغ " سوف يزداد بمرور الزمن فبعد أن كان (٧,٨ %) فى نهاية القرن
التاسع عشر و ازداد إلى (٢٠,٧ %) فى منتصف القرن العشرين أصبح
(٢٧,١ %) فى أوائل القرن الحادى والعشرين، كما أفترض أن " وقت العمل "
سوف يقل بمرور الزمن و أكدت ذلك الدراسات التى أجريت فى الولايات
المتحدة الأمريكية فيما بعد ، وقد رأى البعض أن دراسة " بيوتشر " قامت على
أساس فلسفى تصورى حيث لم يتم بتوضيح الأساس العلمى الذى استند عليه فى
التقسيم الكمية والنوعية للوقت .

واستخدم " برايتبل - , C. K. Brightbill " " السنة " كوحدة زمنية
للتوزيع الكمية والكيفية للوقت لدى العاملين ، وكانت كما يلى :

- وقت العمل ٢٢,٤ % .
- الانتقال للعمل ٥,٦ % .
- تناول الطعام ١٢,٥ % .
- ارتداء وخلع الملابس ٤,٢ % .

وقت النوم ٣٣,٣ % .

وقت الفراغ ٢٢ % .

وفى دراسة قام بها " ربلتز " Roblitz, G., على تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية فى ألمانيا الديمقراطية (فى ذلك الوقت) مستخدماً الأسبوع كأساس للتوزيع الكمي والنوعي للوقت ، وقام بحساب ميزانية الوقت خلال أسبوعين من أسابيع الدراسة كما يلى :

وقت الدراسة ٢٠,٥ % .

وقت الاستنكار ٤ % .

وقت الواجبات الضرورية ١٨ % .

وقت النوم ٦٤,٣٩ % .

وقت الفراغ ٣١,٥ % .

كما قامت " عطيات خطاب " بتحليل ميزانية الوقت للتعرف على المتوسط " اليومي " و " الأسبوعي " لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بالقاهرة ، وقد قامت بحساب ميزانية الوقت لجميع أيام الأسبوع من السبت حتى الجمعة ، كما قامت بحساب المتوسط الأسبوعي لميزانية الوقت ، وقد توصلت إلى النتائج التالية بالنسبة للتلاميذ :

وقت الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات ٢٦,٩٩ % .

وقت الاستنكار و الواجبات و الدروس الخصوصية ١٣,٦٩ % .

الواجبات اليومية الضرورية ١٠,٧١ % .

وقت النوم ليلاً ٣٤,٠٧ % .

وقت الفراغ ١٤,٥٢ % .

وبالنسبة للتلميذات كما يلى :

وقت الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات ٢٧,٤ % .

وقت الاستنكار و الواجبات و الدروس الخصوصية ١٤,٢٨ % .

الواجبات اليومية الضرورية ١٣ % .

وقت النوم ليلاً ٣٤,٠٤ % .

وقت الفراغ ١١,٢٥ % .

ومما سبق يتضح زيادة وقت الفراغ لدى تلاميذ المدارس الثانوية أكثر من تلميذاتها .

كما قام المؤلف بتحليل ميزانية الوقت في دراستين إحداهما لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بمدينة المنيا ، و الأخرى لطلبة وطالبات جامعة المنيا ، و قد استخدمت الدراستان " اليوم " و " الأسبوع " كوحداث زمنية لميزانية الوقت .

استمارة ميزانية الوقت :

هى " نموذج للفراغ اليومي عند الفرد ، وهى أداة بحث صممت لكى يسجل الفرد ما يفعل من سلوك و نشاط بصفة منتظمة أثناء اليوم " .

أنواع الاستمارات المستخدمة في حساب ميزانية الوقت :

أولاً - الاستمارة المغلقة :

ويتم فيها تحديد السلوك و النشاط الذى يقوم به الفرد و ذلك من قبل الباحث الذى صمم الاستمارة ، و يقوم الباحث بتقسيم اليوم إلى (٢٤) ساعة أمام كل نوع من أنواع النشاط أو السلوك ، و يقوم المفحوص بتحديد الوقت الذى يستغرقه كل نشاط و ذلك بوضع علامة أمام كل نشاط و أسفل عدد الساعات التى يستغرقها هذا النشاط ، و للتسهيل يقوم الباحث بتقسيم كل خانة (ساعة) إلى خانتين صغيرتين باستخدام خطوط منقطعة لتصبح كل خانة صغيرة تمثل (٣٠) دقيقة .

وفيما يلى مثال لأنشطة (سلوك) طلاب المدارس والجامعات ، استخدم فيها الباحث خمسة أنشطة هى :

- الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات .
- الاستذكار و أداء الواجبات المدرسية والدروس الخصوصية .
- أداء الواجبات اليومية الضرورية ، مثل تناول الطعام والاغتسال والعناية بمظهر الفرد من ملابس وغيرها والصلاة والانتقالات (غير الذهاب إلى المدرسة أو العمل والعودة منه) .
- وقت الفراغ (ممارسة الأنشطة المختلفة رياضية وفنية وثقافية واجتماعية وخلوية أو أى هوايات للفرد) .
- وقت النوم ليلاً (النوم نهاراً يعتبر وقت فراغ) .

وقد يختلف عدد الأنشطة التى تتضمنها الاستمارة تبعاً لتحديد الباحث لها، حيث يمكن زيادتها إلى أى عدد من الأنشطة يرى الباحث أنها تغطى الأنشطة اليومية لطلاب المدارس أو الجامعات . كما يختلف نوع الأنشطة إذا ما تم تطبيق الاستمارة على العاملين فى المهن المختلفة فعلى سبيل المثال يستبدل نشاط (الدراسة وما يرتبط بها من انتقالات) بالنسبة للطلاب بنشاط (العمل وما يرتبط به من انتقالات) بالنسبة للعاملين . كما يتم حذف نشاط الاستذكار وأداء الواجبات المدرسية و الدروس الخصوصية ، ويتم إضافة أنشطة تتناسب مع هذه المهن بأنواعها المختلفة . ويوضح شكل (٢) نموذج لاستمارة تسجيل مغلقة لحساب ميزانية الوقت استخدم فيها الباحث خمسة أنشطة .

ويتم وضع جدول تحت الاستمارة بغرض تفريقها مما يسهل على الباحثين عمل النتائج الإحصائية ، حيث يتم فيها كتابة كل نشاط والوقت الذى استغرقه هذا النشاط .

[illegible]

اسودج لاستقراره تسجل مقلده احصاء ميزانية الاراك

ثانياً - الاستمارة المفتوحة :

ويقوم الباحث بتحديد مكان أعلى الاستمارة ليقوم المفحوص بكتابة اليوم والتاريخ فيه ، وتقسم الاستمارة إلى خانتين إحداهما صغيرة على يمين الاستمارة يحدد فيها المفحوص الوقت الذي يستغرقه في أداء كل نشاط ، والثانية كبيرة وتكون على يسار الاستمارة ويكتب فيها المفحوص النشاط أو السلوك الذي يقوم به في الفترة الزمنية المحددة في الخانة الصغيرة .

ويوضح شكل (٣) نموذج لاستمارة تسجيل مفتوحة لحساب ميزانية الوقت ، أى أن الباحث في الاستمارة المفتوحة لا يحدد السلوك أو النشاط كما في الاستمارة المغلقة ، ولكن المفحوص هو الذي يقوم بتسجيل الوقت وما قام به من نشاط أو سلوك في ذلك الوقت .

كما يرى البعض إضافة خانات أخرى منها النشاط المصاحب والتي تسهم بشكل جيد في تلافي أحد عيوب هذه الاستمارات ، كما قد يتم إضافة خانة لمن يشاركون الفرد في ممارسة النشاط ، وأخرى لدرجة تفضيل النشاط الممارس تتدرج كالتالى (أفضل بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة أقل من المتوسط ، بدرجة بسيطة) .

ويوضح شكل (٤) نموذج لاستمارة مفتوحة لحساب ميزانية الوقت مضافاً إليها النشاط المصاحب والأفراد المشاركين و درجة تفضيل النشاط . ولاستمارات حساب ميزانية الوقت سواء المفتوحة أو المغلقة أهمية كبيرة في تحديد الوقت الذي يقضيه الناس في الأنشطة المختلفة ، والعلاقة بين هذه الأنشطة (السلوكيات) وبين العديد من هذه المتغيرات مثل العمر والجنس وحجم الأسرة و مستوى التعليم و طبيعة العمل والمكانة الاجتماعية وغيرها من المتغيرات .

المسئول :

السنة الدراسية :

التاريخ :

[illegible]

شکل (۳)

نموذج لاستمارة تسجيل مفتوحة لحساب ميزانية الوقت

(ملحوظة : تحدد استثمارة لكل يوم من أيام الأسبوع ، و بذلك يقوم كل طالب بعمل سبعة استثمارات في الأسبوع)

العنق :

السنة الدراسية :

التاريخ :

[illegible]

شکل (٤)

نموذج لاستمارة مفتوحة لحساب ميزانية الوقت مضافاً إليها النشاط المصاحب والأفراد المشاركين ودرجة تفضيل النشاط

(ملحوظة : تتراوح درجة التفضيل بين أفضل درجة كبيرة - أفضل بدرجة متوسطة - لا أفضل) .

الصعوبات التى تواجه استمارة ميزانية الوقت :

- النسيان فى عملية التسجيل أو ضعف الذاكرة .
- الإهمال أو الملل أو الكسل الذى قد يدفع الفرد إلى عدم الاستمرارية فى التسجيل .
- تداخل الأنشطة كأن يقوم الفرد بتناول طعامه أثناء مشاهدة التلفزيون .
- اختلاف نماذج النشاط باختلاف أيام الأسبوع كأن يكون هناك يوم كامل للدراسة أو العمل وأيام غير كاملة كما أن أيام الأجازات قد تكون يوم واحد للبعض و يومان لآخرين .
- ارتفاع نسبة عدم الاستجابة باستثناء الأفراد ذوى المستويات الثقافية والاجتماعية العالية .
- الصعوبة فى تصنيف بعض الأنشطة و الخلط بين ما هو التزام وغير التزام .

مفهوم وتعريف الترويح :

مصطلح الترويح " Recreation " مشتق من الأصل اللاتنى " Rcreatio " ، والذى استخدم ليعبر عن النشاط الذى يختاره الفرد بنفسه والذى يجدد حيويته ويجعله قادراً على ممارسة عمله وكذلك أداء أنشطة حياته اليومية ، ومصطلح " Recreation " ذو شقين الأول " Re " و يعنى لغوياً " إعادة " و " Creation " و يعنى خلق والمصطلح بمعناه الشامل يعنى تجديد طاقة الفرد وحيويته و إعادة قدرته على العمل .

وقد أئفق العديد من العلماء على أن الترويح " نشاط " وأضاف البعض أن " دافعه شخصى " و أنه " خبرة يكتسبها الفرد " ، وأنه " حالة وجدانية وانفعالية " ، وأنه " أسلوب حياة " و أنه " نمط اجتماعى منظم " ، كما أكد

آخرون على أهميته من وجهات نظر مختلفة، فقد أكد " بتلر - Bettler " بأنه يكسب الفرد قيماً بدنية وخلقية واجتماعية ومعرفية ، كما يرى " برا يتبل - G., Brightbill " أنه ينمي ويطور شخصية الفرد ، و يؤكد " تشارلز بيوتشر - Bucher,C., " أنه يؤدي إلى الاسترخاء والرضا عن النفس ، بينما يرى " كار لسون و ما كلين وديب و بتر سون - Carlson , Maclean , Deppe " و Betersson & " أنه يجدد حيوية الفرد ومقدرته على العمل ، ونظراً لأهمية الترويح الكبيرة نادى " جون ديوى - John Dewey " بأن يطلق على الترويح مصطلح " التربية التروحية " لما يكتسبه الأفراد من العديد من الخبرات التربوية أثناء ممارسة الأنشطة التروحية .

وفيما يلي تعرض لبعض مفاهيم و تعريفات الترويح :

الترويح نشاط :

ويؤكد ذلك تعريف " بتلر - Bettler " للترويح بأنه " نوع من النشاط يمارس في وقت الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه و ينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية و الاجتماعية " ، كما تتفق "عطيات خطاب " مع " برات - Pratt " بأنه " ممارسة نشاط فردي أو جماعي في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة " .

الترويح خبرة :

يرى " كار لسون - Carlson " أن الترويح " خبرة في قضاء وقت فراغ ممتع يشترك فيه الفرد بمحض أرائته و يحصل من خلاله على إشباع فوري " ، ويتفق كل من " كمال درويش والحماحمي " مع " جون ديوى - John Dewey " في " أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة التروحية تعد خبرات تروحية وأن هذه الأنشطة تعتبر من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في عصرنا الحديث " .

الترويح حالة انفعالية و وجدانية :

اتفقت آراء العديد من العلماء فى مجال الترويح و أوقات الفراغ على أن الترويح حالة انفعالية ووجدانية و رد فعل عاطفى ، فقد أُنقِذ كل من " عايذة عبد العزيز " و "محمد الحماحمى " ، و "كمال درويش " ، " أمين الخولى " مع " جراى - Gray " و " جرين - Greben " فى أن الترويح " حالة انفعالية يمر بها الفرد و هى ناتج إحساسه بالرضا وبالوجود الطيب فى الحياة وهو نشاط وقت فراغ مقبول اجتماعياً " .

الترويح أسلوب حياة :

تتفق الآراء على أن الترويح " أسلوب حياة " و " نمط اجتماعى " حيث يشير " برا يتل - G , Brightbill " إلى أن الترويح " أسلوب حياة يعمل على تنمية شخصية الفرد حيث يمارس فى وقت فراغه أنشطة يختارها بنفسه " ..

وبينما نرى أن " برا يتل " قد جمع بين " أن الترويح أسلوب حياة " وأن " أنشطته تسهم فى تنمية شخصية الفرد " ، نرى أن البعض مثل " كراوس وبربارا باتس - Kraws & Brbara Bats " جمعاً بين أن الترويح " نشاط وخبرة و حالة انفعالية " سواء كانت الممارسة مستمرة أو عابرة وقتية .

ومما سبق نرى أنه يمكن تعريف الترويح بما يتفق مع بيئتنا ومجتمعنا المصرى بأنه " نشاط اختياري بناء يمارس فى وقت الفراغ وهدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم فى تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنياً ونفسياً واجتماعياً ووجدانياً وخلقياً ومعرفياً) " .

خصائص الترويح :

- للترويح خصائص يتميز بها والتي من أهمها :
 - أن يكون نشاطاً ، فقد يكون فى النوم أثناء النهار أو فى الاسترخاء راحة للفرد يسمى إليها من حين لآخر و لكن لا يعتبر هذا ترويحاً إذ لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية .. الخ
 - أن يتم فى أوقات الفراغ و ليس أثناء وقت العمل أو الدراسة .
 - أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبراً عليه أو يمارسه تحت أى ضغوط خارجية .
 - أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التى يمارسها و التى يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى .
 - أن يعود على الفرد بالسعادة و الرضا عن النفس (كهدف أسمى وأساسى للترويح) .
 - أن يكون بناءً يقره المجتمع و بساير عاداته و تقاليده ، و لا يكون هداماً يؤذى النفس أو الغير أو المجتمع .
 - أن يسهم فى تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنياً أو عقلياً أو نفسياً أو معرفياً (و التى يمكن أن تكون نتائج تلقائية غير مقصودة) .

كما أن هناك بعض الخصائص التى تختلف عليها العديد من العاملين فى مجال الترويح نعرض لها فيما يلى :

- يرى البعض أنه يجب أن يختلف النشاط الترويحي عن النشاط المعتاد للفرد كنوع العمل أو التخصص الدراسى ، فالرسم على سبيل المثال فى رأيهم لا يعد نشاطاً ترويحياً بالنسبة للرسم ، وكذلك فإن ممارسة لعبة كرة القدم لا يعد نشاطاً ترويحياً بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف ، و يستند البعض فى اعتراضهم على هذه الخاصية على أن هذا يتوقف على درجة استمتاع وشعور الفرد نفسه أثناء ممارسته لهذا

النشاط فقد يجد هذا اللاعب متعة في ممارسته للعب مع أصدقاءه في نزهة خلوية . . . مثلاً .

• كما يرى البعض أن النشاط الترويحي يجب ألا يعود على الفرد الممارس له بالربح المادى ، ويعترض البعض على ذلك بأن العبرة بأن تسبق متعة الفرد وسعادته طلبه للربح المادى عند ممارسته لهذا النشاط وأن بيع ما أنتجه من عدمه ليس له تأثير بالنسبة له، على ألا يكون ما قام به الفرد ليس هو عمله الأساسي، فقد يقوم الفرد بنشاط ما مثل طبع أو تطريز مفارش أو رسم لوحة كهواية للمتعة والسعادة و يعرض عليه البعض شراؤها فإن هذا يعد ترويحاً من وجهة نظرهم .

• بينما يرى البعض أن النشاط الترويحي يجب أن لا يكون نشاط من أجل البقاء فهم على سبيل المثال لا يعتبرون الأكل أحد الأنشطة الترويحية ، فى حين يرى البعض أن تناول الطعام بشكل يختلف عن الروتين اليومي المعتاد كمشاركة الأصدقاء الطعام فى مأدبة أو حفل عيد ميلاد أو نزهة خلوية يعد نشاطاً ترويحياً ، كما أن البعض يجدون متعة فى هوايتهم للطهى كنشاط ممتع فى وقت الفراغ حيث يقومون بإعداد أطعمة جديدة ومبتكرة بأنفسهم بعيداً عن إعداد الوجبة اليومية للأسرة .

ومما سبق نجد أن هناك بعض الخصائص الهامة و الأساسية للترويح والتي اتفق عليها العلماء والباحثين فى مجال الترويح بينما نجد أن هناك اختلافاً فى وجهات النظر فى تحديد بعض الخصائص و السمات الأخرى .

وفيما يلي نعرض لبعض الموضوعات التي توضح علاقة الترويح وأوقات الفراغ بعلم النفس :

الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدنى والنفسى :

إن نهج الإنسان لحياة غنية يوفر الترويح يعتبر نتيجة مضمونة لحياة تتسم بالتوازن البدنى والنفسى ، فمن الناحية البدنية نجد أن التقنية الحديثة قد حدت من حركة الإنسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد ونشاطه و صحته لذا فإن استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الإنسان وهو التحدى الحقيقى الذى يواجهه هذا العصر ، ومن الناحية النفسية فقد يعمل الإنسان فى مجال لا يميل إليه و لا يستطيع أن ينجز فيه أى هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى إلى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه وذلك بممارسته للأنشطة الترويحية المختلفة.

والنشاط الترويحي وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لعدم التنوع والتجديد وعدم ممارسة أنشطة تناسب استعداداته وقدراته واهتماماته ، وفيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمى عقله ، وتزداد معارفه ومعلوماته ، ويتفهم وينتج ، ويتحرر فتتطلق طاقاته ويبتكر ، وتنمو ميوله وتعدل اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة .

الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس :

يعتبر نشاط وقت الفراغ الذى يحقق إشباعاً للفرد مصدراً هاماً ورئيسياً للسعادة لما يحققه من شعور بالرضا الذاتى للفرد ولما يحققه من استثمار لوقته بنجاح واستخدام مهاراته والتفاعل مع الآخرين والإحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتنظيمه لوقته واستمتاعه بالأجازات وتحقيقه للاسترخاء بأنواعه .

ويعد الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني هدفه الاسمي والأساسي السعادة التي يسعى إليها الإنسان مهما اختلفت الأعمار والأجناس والأديان .

الترويح والثقة بالنفس والتفاعل مع الآخرين وخدمة المجتمع :

إن ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة في وقت فراغه سواء كانت رياضية أو اجتماعية أو فنية أو ثقافية أو خلوية تؤدي إلى اعتزاز الفرد وثقته بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين و يشاركهم و يتبادل معهم الأفكار والآراء و ينمى معارفه ، كما أنه بمشاركة في أنشطة خدمة المجتمع وتنمية البيئة ينال احترام المجتمع له .

الإثارة والمتعة والتشويق في أنشطة المغامرة الترويحية :

إن اشتراك الفرد في أنشطة المغامرة يتيح له مواجهة التحدي مع عوامل الطبيعة في الخلاء مما يعطيه فرصاً للمتعة والإثارة والتشويق وتقديره لذاته ، ووفقاً لنظرية البحث عن الإثارة لـ " إيليس - Ellis " فإن الفرد يجب أن يحافظ على مستوى الاستثارة كما أنه أيضاً في حاجة للتفاعل مع بيئته بطريقة ينتج عنها استثارة ، و إذا لم يتحقق له ذلك من خلال العمل فإن الترويح يقوم بتعويض ذلك ليحقق له التوازن .

تأثيرات الأنشطة الترويحية ترجع إلى طبيعة الفرد :

قبل أن نتساءل هل جميع الأنشطة الترويحية لها أهمية نفسية وهل تتساوى درجة تأثيرها ؟ علينا أن نضع في الاعتبار أن التأثيرات الإيجابية أو السلبية لنوع معين من الأنشطة قد ترجع إلى طبيعة الفرد نفسه المشارك في هذا النشاط، لذا ربما يجب على الفرد في وقت ما أن يغير من نشاط إلى آخر حتى تتحقق له الفائدة ، فليس العبرة باسم النشاط ولكن بما يعنيه النشاط للفرد .

السعادة مسألة شخصية :

إن الاستفادة من وقت الفراغ تكمن في شخصية الفرد ذاتها لأن السعادة مسألة شخصية فيجب على الإنسان أن يبحث عنها داخله وأن يكتشف ذاته قبل أن يبحث عنها في الخارج ، فالإنسان يمتلك ذاته و يتحكم في أعضائه ، كما أن لكل إنسان مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه ، فهو الذى يسعى إلى اختيار أدوات ترفيهه وهو الذى ينتقى الأنشطة التى يميل إليها والتى تتناسب مع قدراته وإمكاناته وتحقق له السعادة والرضا عن النفس .

الدعم الحقيقى للقيم الإيجابية :

علينا أن نتضافر من أجل تحقيق التوازن بين النواحي المادية والمعنوية التى تؤثر فى إنتاجية الفرد والمجتمع ، و لا يتم تحقيق ذلك إلا بالدعم الحقيقى للقيم الإيجابية التى تهيئ للإنسان فرصاً لإشباع حاجاته الإنسانية المختلفة من خلال وقت الفراغ و الترويح ، وذلك بالفهم للمعنى الحقيقى لكليهما حيث تمثل أنشطتهما مجالاً لغرس هذه القيم و التى تجعل وقت الإنسان مشبعاً لمختلف جوانبه النفسية و العقلية و الاجتماعية والبدنية و المعرفية ...

استثمار وقت الفراغ يقهر روتين الحياة :

يجب على الفرد أن يدرب نفسه على كيفية استثمار وقت فراغه حتى يستطيع أن يحقق لها الاستمتاع ، فليس الهدف من استخدام وقت الفراغ هو تعلم أو ممارسة أنشطة جديدة أو خلق ميول جديدة فحسب و لكن على الإنسان أن يحاول التغلب على قهر و روتين الحياة الذى يفرضه عليه عصر الآلة و عليه أن يحاول جاهداً أن يحقق لنفسه قدراً كبيراً من التحرر فى الاستمتاع بالحياة الذى ينبغى أن يتاح للجميع على حد سواء .

استثمار وقت الفراغ تنمية لشخصية الفرد :

إن استثمار وقت الفراغ فى أنشطة مفيدة و بناءة يسهم فى تنمية شخصية الفرد من خلال المشاعر الايجابية والتفاعل والحماس الذى يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته ، ولقد وجد أن الفرد يميل إلى الأنشطة التى تمنحه المكانة الاجتماعية وتتوافق مع أنشطة استثمار وقت الفراغ الشائعة ، لذا فقد أصبح من الواجب على الفرد أن يستمر فى البحث عن طرق مفيدة لاستثمار وقت فراغه حتى يتمكن من اكتشاف طرق جديدة و مختلفة عن تلك التى يلتزم بها فى حياته اليومية وعن عمله ، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية وإثراءً للحياة فتضفى عليها معنىً وتمنحها قيمة حقيقية للوجود .

مراجع الفصل الأول

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى ، مبادئ علم النفس الرياضى ، (المفاهيم — التطبيقات) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٣- آمال نوح خيرى ، أثر برنامج ترويحى رياضى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٤- أمين أنور الخولى ، أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل والتاريخ - الفلسفة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥- إخلاص عبد الحفيظ وآخرون ، علم النفس الرياضى (مبادئ - تطبيقات)، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- انتصار يونس ، السلوك الإنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ م .
- ٧- تهانى عبد السلام محمد ، الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الاجتماعى ، ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٩- حلمى إبراهيم ، الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة المعرفة ، القاهرة ، د . ت .
- ١٠- سعد جلال ، المرجع فى علم النفس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ١١- سعد جلال و محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

- ١٢- طلعت منصور وآخرون ، أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٤ م .
- ١٣- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٤- فرج عبد القادر طه ، أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٥- كمال درويش وأمين الخولى ، أصول الترويح وأوقات الفراغ (مدخل العلوم الإنسانية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٦- كمال درويش وأمين الخولى ، الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر (مركز البحوث التربوية و النفسية) ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ م .
- ١٧- كمال درويش ومحمد الحماحمى وأمين الخولى ، اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٨- محمد حامد الأفندى ، علم النفس والأسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتب ، القاهرة ، د . ت .
- ١٩- محمد حسن أبو عيبة ، المنهج فى علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠- محمد حسن علاوى ، مدخل علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٢١- محمد عادل خطاب النشاط الترويحي وبرامجه ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، د . ت .
- ٢٢- محمد محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز ، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٢٣- محمود إسماعيل طلبة ، تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .

٢٤- مصطفى فهمي ، الدوافع النفسية ، ط٦ ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
٢٥- ممدوح الكنانى و أحمد محمد الكندرى و عيسى عبد الله جابر وحسن الموسوى ، المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 26- Abesttract From the 1983 Symposium on Leisure Restearek, held in Commotion with The 1983 NRPA Congress For Recreation and Parks, Kansas City Missouri, October, 1983.
- 27- Aguilar, T., E., Effect of Aliesure Education Program on Expressed Attitudes of Delinquent Edolescents, Theraputic Recreation Journalye : 4, p - 43 - 51, 1987.
- 28- Bray, L., D., Effect of Recreation on Black Senior Continuation or Change, Uni- Microfitms International; ann Araber, Mich, 2 Microtiches (127 - Fr.) 11x 15 cm, 1981.
- 29- Sbrahim, H., & Crandal, R., Leisare : An Psychological Approach, Hwong Publishing Company, Los Alamito, C.A, U.S.A, 1979.

الفصل الثاني

الاهتمامات الترويجية

2

الاهتمامات الترويحية

" الاهتمام " والذي يطلق عليه البعض " الميل " أو " التفضيل " والذي يعبر عنه المصطلح (Interest) باللغة الإنجليزية يعتبر من الدوافع التي تحرك الفرد نحو تحقيق هدف معين ، و قد يعبر الفرد عن اهتماماته أو ميوله بطرق متعددة و التي منها الإشارة بالقول " أحب أو أفضل أو أميل إلى ... " ، كما أنه يحرص على مشاهدته أو ممارسته للنشاط باستمرار أو فعله لشيء ما بصفة مستمرة مما يوحي باهتمامه أو ميله لهذا الشيء ، كما أن الفرد الذي يميل إلى شيء ما أو يهتم بنشاط ما تجد لديه معلومات واسعة عن تاريخه وقوانينه و ممارسيه من المشاهير الخ .

مفهوم و تعريف الإهتمام (الميل) :

يعرفه " سترونج — strong " بأنه " استعداد لدى الفرد يجعله ينتبه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه " ، كما يعرفه " رثدى ليبب " بأنه " الرغبة فى نشاط معين أو الإهتمام بموضوع معين " ، ويرى " أحمد أمين فوزى " أن الميل هو " حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به ويختاره من بين موضوعات متعددة ويتذكره دائماً وينشط تفكيره و خياله ، من ثم فإن الميل هو " القوة الداخلية الموجبة المثيرة لدوافع الفرد نحو النشاط " ، ويعرفه " إنجليش — English " بأنه " شعور مصاحب للانتباه إلى موضوع خارجى وأنه نوع من الإهتمام يحدد موضوعات ينتبه إليها الفرد فى سر وحرية " .

عوامل اختلاف الميل :

والميل إلى الأنشطة الترويحية قد يختلف من فرد لآخر وفقاً لبعض العوامل والتي من أهمها :

١ (مستوى الاشتراك :

قد يكون الميل " إيجابياً " و يكون ذلك بالممارسة الفعلية للنشاط ، كما قد يكون الميل فى صورة " استقبالية " بالمشاهدة أو القراءة وغيرها من صور الأنشطة الاستقبالية ، ويختلف ذلك من فرد لآخر .

وممارسة الأنشطة الترويحية لا تتطلب قدرة الفرد و مهارته العالية فى الأداء حيث من الأهمية بمكان أن يوفر البرنامج الترويحى لجميع المشاركين الأنشطة التى يميلون إليها و اختاروها ضمن أنشطته ، وللتغلب على مستوى الأداء المتباين بين المشاركين فى الأنشطة المختلفة فى البرامج الترويحية يتم تقسيم المجموعات للممارسة بما يحقق التوازن بين المجموعات فى الأنشطة المختلفة بحيث لا يتم وضع عدة لاعبين ذوى مهارة عالية فى نشاط معين فى مجموعة واحدة مما يؤدي إلى تفوق ذلك الفريق فى هذا النشاط على جميع الفرق و بفارق كبير مما يؤدي إلى ملل الفرق الأخرى .

إلا أنه بالرغم من توافر ميل الأفراد للممارسة و التغلب على تفاوت المستويات قد يكون عامل عدم توافر الإمكانيات معوقاً كبيراً ، فإذا ما تأكد مصمم البرامج الترويحية من ميول المشاركين نحو نشاط معين مثل السباحة ، ووضعوا أنشطة ترويحية عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم فى الجزء الضحل (غير العميق) من حمام السباحة إلا أنه لم يتوافر حمام السباحة أو المشرفين القادرين على السباحة و الإنقاذ فإن ذلك يؤدي إلى حذف هذا النشاط من البرنامج .

٢ (خيرة الفرد :

سعادة الفرد و استجابته لنشاط ما و الناتج عن خبرات الفرد الحالية والسابقة يشير إلى مدى تقبل الفرد للنشاط و يعبر عن ميله الحقيقى نحوه ، حيث أن خبرات الفرد العاطفية و التى تتضمن إحساس الفرد وانتباهه تجعله يهتم و يرتبط بنشاط معين ، لذا نجد (على سبيل المثال) أن من يميل إلى

نشاط معين مثل " كرة القدم " لديه معلومات وفيرة عن عدد اللاعبين وقانون اللعبة وتاريخها والنتائج السابقة والحالية للمباريات و أسماء اللاعبين .

٣ (الجنس :

تختلف ميول الذكور عن ميول الإناث و ذلك لأن لكل جنس طبيعة خاصة ، وإذا نظرنا على سبيل المثال إلى الاهتمامات الرياضية نجد أن معظم الذكور يميلون إلى الأنشطة التي تتسم بالقوة والتحمل بينما يهتم معظم الإناث بالأنشطة الجمالية والتعبيرية .

٤ (المرحلة السنية :

بالرغم من أن بعض الدراسات توصلت إلى أن للميول ثبات نسبي إلا أن هناك بعض العوامل التي قد تؤدي إلى تغيير و تعديل الميول من مرحلة إلى أخرى فميول الأطفال تختلف عن ميول المراهقين و الشباب وكبار السن ، كما تتأثر الميول بمستوى نضج الفرد الذي يتحدد بالخصائص البيولوجية لكل مرحلة لذا فإننا يجب أن نسعى من خلال الممارسة الترويحية في وقت الفراغ إلى تكوين ميول تفيدي في تنمية الفرد في المراحل السنية المبكرة .

٥ (البيئة الجغرافية والثقافية :

إن الثقافات المختلفة والإمكانات المتاحة و المناخ و نمط الحياة والعادات والتقاليد قد تتيح للبعض تعدد ميولهم و اتساعها ويتوقف هذا على العوامل والظروف البيئية ، لذا نجد اختلاف الميول من بلد لآخر ، أو في نفس البلد بين أبناء المدينة وأبناء الريف .

٦ (الاستعدادات والقدرات :

إن توافر الاستعدادات والقدرات والمهارات الحركية لنشاط ما قد يكون سبباً في زيادة ميل الفرد لهذا النشاط و إقباله على ممارسته واهتمامه به ، بينما

إخفاق الفرد في إجادة المهارات لهذا النشاط قد يؤدي إلى كـف الفرد عن الممارسة ، و يجب أن يوضع في الاعتبار للقائمين على البرامج الترويحية أن الإجادة ليست شرطاً للممارسة الترويحية ويجب تشجيع الأفراد الذين لا يجيدون الأداء في نشاط معين على ممارسته إذا كان لديهم ميل لممارسة هذا النشاط .

ولا يتوقف هذا على القدرات البدنية و الحركية بل أيضاً على القدرات العقلية فعلى سبيل المثال قد يؤثر ذكاء الفرد في اختياره لأنشطة تحتاج إلى درجة عالية من التفكير والذكاء مثل الشطرنج والعباب الكمبيوتر وغيرها .. ، إلا أن هناك العديد من العوامل المتداخلة تؤثر بدرجة كبيرة على ميول الفرد ولا يمكن الفصل بينها أو تحديد مدى قوة كل منها .

(٧) البيئة الأسرية :

تتأثر ميول الأبناء بميول الوالدين ، و لقد أثبتت بعض الأبحاث وجود تشابه كبير بين ميول العائلة الواحدة حيث يتأثر للفرد بوالديه والأخوة الكبار ، وينصح المربون الآباء بموافقة أفراد الأسرة على ميول الطفل إذا ما تعارضت ميوله مع ميول أفراد الأسرة و العمل على تشجيعه وتنمية تلك الميول ، بل و العمل على مشاركة الكبار له إن أمكن .

(٨) المستوى الاجتماعي و الاقتصادي :

إن مستوى الآباء المهني و مستوى دخل الأسرة من العوامل الهامة التي قد تتحكم بدرجة كبيرة في ميول الأفراد ، فمن الصعب مثلاً ممارسة الأفراد لألعاب مكلفة مثل التنس الذي يحتاج إلى تكاليف عالية إذا كان الدخل المادي للأسرة منخفض .

(٩) طبيعة العمل أو مجال الدراسة :

يرى البعض أن الأفراد الذين تحتاج مهنتهم أو نوع دراستهم مجهوداً بدنياً عالياً فإنهم غالباً ما يميلون إلى الأنشطة الهادئة ، بينما يميل أصحاب المهن أو

مجال الدراسة التى تحتاج إلى مجهود ذهنى وأعمال مكتبية إلى أنشطة تتطلب مجهوداً بدنياً .

مجالات وأنشطة الترويح :

تتنوع الاهتمامات الترويحية ، وقد يختار الفرد نشاط يمارسه بصفة مستمرة ومنتظمة و يسعى له بشتى الطرق وقد يصبح بمثابة هواية له ، وقد يختار أكثر من نشاط ، كما قد يختار أنشطة يمارسها كلما سنحت له الفرصة لذلك ، وتتعدد الاهتمامات الترويحية نظراً لتنوع مجالات الترويح كما تتعدد وتتباين أنواع أنشطة كل مجال ، وفيما يلى نعرض لأهم مجالات الترويح وأنشطته المختلفة :

أولاً : الترويح الرياضى :

ويعتبر من أهم مجالات الأنشطة الترويحية حيث يرجع ذلك إلى :

(١) تتعدد أنشطته بشكل كبير و تتنوع أشكالها من حيث الممارسة بمقارنتها بالمجالات الأخرى .

(٢) تتميز أنشطته بالحركة و هى ميل فطرى عند الإنسان ، كم أنها تتميز بالتشويق و المتعة و الإثارة ، و تتميز بعنصر المنافسة .

(٣) تؤثر الأنشطة الترويحية الأخرى فى تنمية جانب أو أكثر فى الفرد بينما تؤثر أنشطة الترويح الرياضى فى جوانب عديدة بدنية ونفسية وعقلية ومعرفية .

ولقد تم تقسيم الأنشطة الرياضية إلى تقسيمات عديدة نعرض منها ما

يلى :

التقسيم الأول :

- الألعاب الصغيرة .
- الألعاب الكبيرة .

التقسيم الثاني :

- الأنشطة الفردية .
- الأنشطة الجماعية .

التقسيم الثالث :

- الألعاب .
- ألعاب القوى .
- الرياضات المائية .
- أنشطة إيقاعية .
- أنشطة الخلاء .
- أنشطة اختبار الذات .
- أنشطة بناء الجسم .
- أنشطة اجتماعية ترويحية .
- أنشطة وقائية وعلاجية .

التقسيم الرابع :

- رياضات جماعية (كرة قدم - كرة سلة - ..) .
- رياضات فردية (ألعاب قوى - جمباز - تنس - تنس طاولة ..) .
- رياضات شتوية (التزلج على الجليد - هوكي الانزلاق ..) .
- رياضات استعراضية (الفروسية - البولو ..) .
- رياضات مائية (سباحة - غطس - تجديف - كرة ماء ..) .
- أنشطة الخلاء (معسكرات - صيد الأسماك - تسلق الجبال ..) .

التقسيم الخامس :

- الألعاب الصغيرة .
- الألعاب الفردية (تنس - تنس طاولة - ألعاب قوى ..) .
- الألعاب الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة يد ..) .
- الرياضات (مائية - خلاء - ..) .

ثانياً : الترويج الفنى :

ويرى البعض أنه يتمثل فى مظهرين هما :

(أ) الفنون التشكيلية :

ومن أهم أنواعها :

- ١ (الرسم والتصوير) التصوير الزيتى - التصوير بالقلم الرصاص - التصوير بالفحم - (. .) .
- ٢ (الأشغال) : أشغال الخشب - الجلد - القش - السلك - الإبرة - النسيج - (. .) .
- ٣ (الخزف) : التشكيل بالصلصال - التشكيل بالطين - (. .) .
- ٤ (النحت) : الطين - الحجارة - الخشب - (. .) .
- ٥ (التصوير الفوتوغرافى) .

(ب) الفنون التعبيرية :

ومن أهم أنواعها :

١ (التمثيل) :

وهو كنشاط ترويحى ينقسم إلى مستويات فى الممارسة ، حيث يمارسه البعض كنشاط استقبالى و هو عبارة عن مشاهدة السينما والمسرح ، والثانى كنشاط إيجابى يصل إلى حد الإبداع وهو إما القيام بالتمثيل (تمثيلات- مسرحيات - تمثيل صامت (البننوميم) - اسكتشات فكاهية - تمثيل العرائس أو مسرح العرائس..) ، أو المساهمة فى أداء أحد عناصر العمل الدرامى (إخراج - ديكور . .) .

٢ (للموسيقى) :

وهى تتميز فى ممارستها كنشاط استقبالى بسهولة تنوعها و أنها لا تحتاج إلى مهارات معينة ، أما بالنسبة لممارستها كنشاط إيجابى كالعزف على آلة موسيقية تحتاج إلى تعلم ومهارة وهى نشاط ممتع للغاية ، وتكامل الموسيقى

مع أنشطة أخرى عديدة مثل السينما و المسرح و الغناء و الرقص و العروض الرياضية .

٣ (الغناء :

وهو أيضا يبدأ من كونه نشاط استقبالي حيث يستمتع الفرد بالاستماع إلى الأغنية إلى كونه نشاط إيجابي حيث يقوم الفرد بالغناء ، ويتنوع الغناء وفقاً للأداء فهناك الغناء الفردي و الجماعي ، وكذلك وفقاً لنوع الأغنية فهناك الأغاني الهادئة و العاطفية و الجماعية كالأناشيد الوطنية و المونولوجات ، والموسيقى نشاط يتكامل مع الموسيقى و الأداء المسرحي و التمثيل الاستعراضى والأفلام السينمائية .

٤ (التعبير الحركى :

وهو عبارة عن مجموعة من الحركات الإيقاعية التى يقوم بها فرد أو مجموعة بمصاحبة الموسيقى .

وهناك العديد من ألوان التعبير الحركى مثل الحركات الإيقاعية الأساسية (جرى ومشى ووثب) ، والفنون الشعبية و البالية والرقص الرياضى (جرى ودرجات ووثب . .) ، والرقص التوقيئى ، وغيرها من ألوان التعبير الحركى .

كما يقسم البعض الترويج الفنى إلى :

- فنون تشكيلية : مثل الرسم و النحت .
- فنون بصرية : مثل التصوير الفوتوغرافى .
- فنون درامية : مثل التمثيل .
- الموسيقى و الغناء .

ثالثاً - الترويج الثقافى :

هناك العديد من الأنشطة الثقافية التى يمكن ممارستها ضمن أنشطة البرنامج الترويجى ، ومن أهم هذه الأنشطة :

١ (القراءة :

ويقوم البعض بالقراءة في المنزل بينما يذهب البعض إلى المكتبات وتعدد ألوان القراءات مثل قراءة الكتب أو الصحف والمجلات وغيرها . .

٢ (الشعر و النثر :

يستمتع البعض ممن لديهم موهبة كتابة الشعر و النثر ، إلا أن البعض يمتلك مهارة الإلقاء و يستمتع بها .

٣ (وسائل الإعلام المسموعة و المرئية :

يفضل البعض مشاهدة التلفزيون أو أفلام الفيديو في أوقات فراغهم بينما يفضل البعض الآخر الاستماع إلى المذياع أو أجهزة التسجيل .

٤ (الكمبيوتر :

وبينما يستخدم البعض الكمبيوتر في ألعاب التسلية إلا أن البعض يستخدمه في الحصول على المعلومات و الإطلاع على كل ما هو جديد من خلال الإنترنت .

٥ (الخطابة :

وهي فن يهواه العديد من الناس و هي تساعد على التقدم اللغوى .

٦ (الندوات :

وهي مناقشات بين عدد يتراوح من ثلاثة إلى خمسة أفراد لهم دراية و خبرة بموضوع أو مجال معين .

٧ (المناظرات .

وهي عبارة عن عرض رأيين أو اتجاهين متعارضين لمشكلة معينة .

٨ (المناقشات الحرة :

وفيها يستمتع الحضور بعرض آرائهم و الاستماع إلى آراء الآخرين ، ولا يكون الغرض الوصول إلى قرار .

٩) مسابقات المعلومات العامة :

وتكون فى المجالات المتعددة علمية و رياضية و تاريخية وجغرافية . .
وغيرها من المجالات .

١٠) القصة :

ويكون إما عبارة عن نشاط استقبالى مثل قراءة القصص فى المنزل أو
المكتبة أو الاستماع إلى القصص ، كما قد يكون نشاطاً إيجابياً بأن يقص الفرد
القصة بنفسه فى إحدى حفلات السمر ، ويصبح نشاطاً ابتكارياً بأن يعبر الفرد
عن نفسه ومشاعره بكتابة القصة بنفسه .

رابعاً - الترويح الاجتماعى :

ومن أهم أنواعها :

١) الحفلات :

مثل حفلات الشاي ومآدب الطعام وحفلات التعارف و السمر والموسيقى .

٢) الاحتفالات :

مثل الاحتفال بالأعياد والمناسبات القومية .

٣) ألعاب المائدة :

مثل الدومينو والشطرنج و السلم والثعبان .

٤) الرحلات :

مثل رحلات الأسرة الواحدة أو مجموعة عائلات أو رحلات الأصدقاء ،
والتي تنمى التفاعل و العلاقات الإنسانية .
٥) زيارة الأقارب و الأصدقاء .

خامساً - ترويح الخلاء :

ومن أهم أنشطة ترويح للخلاء :

(١) التجوال :

وهو الخروج إلى الطبيعة كأفراد أو جماعات مشياً على الأقدام والمبيت في خيام .

(٢) الترحال :

وهو عبارة عن رحلات داخلية أو خارجية يقوم بها الشباب ، و ذلك بالتنقل من مكان إلى آخر إما مشياً على الأقدام أو بركوب وسيلة انتقال ، وهو أقل مشقة من التجوال .

(٣) التنزه :

وهو الذهاب إلى مكان خلوى للاستمتاع بالطبيعة ، و يكون الذهاب بإحدى وسائل المواصلات .

(٤) المصكرات :

وهي حياة خلوية توفر الخبرة التربوية و فرص الترويح و التفاعل مع الجماعة .

كما أن هناك العديد من الأنشطة الخلوية الأخرى مثل :

(٥) ركوب الخيل .

(٦) ركوب الدراجات .

(٧) صيد و قنص الحيوانات و الطيور .

(٨) صيد السمك .

(٩) التجديف .

(١٠) القوارب الشراعية .

(١١) الانزلاق على الماء .

(١٢) تسلق الجبال .

وغيرها من الأنشطة الخلوية التي تتناسب كل منها مع طبيعة البيئة المحيطة بها .

المحاور الأساسية لدراسة الميل :

عند محاولة دراسة الميل على الباحثين مراعاة بعض المحاور والأبعاد التي تعينهم في نجاح هذه الدراسة ، وفيما يلي نعرض لبعض هذه المحاور :

١) المدى الزمني وطبيعة الميل :

قد يميل الطفل إلى نشاط ما في مرحلة سنية معينة ثم يتغير ميله نظراً للتغير البدني و النفسي و الاجتماعي و غيرها . . . ، كما قد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الميل لا تتناسب مع المرحلة السنية الأكبر ، فالأنشطة العنيفة على سبيل المثال يقل الميل إليها كلما تقدم الفرد في السن ، بينما تتلاءم الأنشطة الاستقبالية مثل مشاهدة التلفزيون مع كبار السن . كما أن طبيعة الميل قد لا تتناسب مع قدرات واستعدادات الأفراد أو مع البيئة التي يعيشون فيها بغض النظر عن المرحلة السنية .

٢) حجم و اتساع الميل :

قد يتسع حجم الميل ليشمل أنشطة أو موضوعات عديدة مثل اهتمام الفرد بأنشطة رياضية عديدة ، كما أن البعض ينحصر اهتمامه بنشاط واحد .

٣) قوة الميل :

قد تصل قوة الميل بأن تشغل جميع المظاهر النفسية للفرد بنشاط ما ، ويعطى الفرد كل وقت فراغه وإمكاناته لهذا النشاط ، كما يسيطر على جميع تصرفاته وأحاديثه ، وهنا يصبح من الصعب تغيير هذا الميل ، بينما لا يمثل الميل نفس الدرجة عند فرد آخر ولا يشغل مظاهره النفسية أو يسيطر عليه بهذه القوة .

٤) ترتيب الميل :

جميع الموضوعات أو الأنشطة قد لا تمثل نفس الدرجة من القوة ، وبذلك يصبح هناك ترتيب للميل في نفس الفرد ، فبالرغم من اهتمام الفرد بالأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة إلا أننا نجد أن كرة القدم على سبيل المثال تمثل له أهمية خاصة و كبيرة بين هذه الأنشطة لدى الفرد .

٥ (مستوى الميل :

طبيعة الفرد نفسه و بعض العوامل الشخصية قد تتحكم فى ميول الفرد فيميل إلى ممارسة بعض الأنشطة دون غيرها ، فقد يؤدى عجز الفرد عن التفاعل مع الآخرين أو الاختلاط بهم ، أو الخوف من الاشتراك فى أنشطة تتطلب الاحتكاك بالآخرين إلى الاشتراك فى أنشطة استقبالية .

كما قد يميل الفرد إلى نشاط ما إلا أن قدراته و استعداداته لا تمكنه من ممارسته أو أن إمكاناته أو قلة وقت فراغه أو أى ظروف اجتماعية أو بيئية أو أى ظروف أخرى قد لا تتيح له ممارسته بطريقة إيجابية فيكتفى الفرد بالنشاط الاستقبالي ، كأن يشاهد على سبيل المثال مباريات المصارعة أو مسابقات الغطس أو مباريات كرة القدم فى التلفزيون أو يذهب إلى الملعب أو مكان إقامة هذه الرياضات .

أهمية دراسة الاهتمامات الترويحية :

إن دراسة الاهتمامات الترويحية فى وقت الفراغ للمراحل السنية المختلفة وللغئات المختلفة يساعد على تنظيم وقت فراغ الأفراد واستثماره بطريقة مفيدة ومتعددة ويعين المسؤولين فى المؤسسات المختلفة على إعداد البرامج الترويحية التى يراعى فيها إتاحة فرص الاختيار ووضع البدائل للأنشطة بما يتناسب مع البيئة و الإمكانيات المتاحة مما يعطى الفرصة للمشاركين فى هذه البرامج لتحقيق ذاتهم و إبراز مواهبهم و قدراتهم و تحقيق المتعة والسعادة والرضا ويسهم فى إعدادهم من أجل حياة سعيدة و مستقبل أفضل .

ولقد كشفت الدراسات المختلفة عن أن الأنشطة الترويحية المتنوعة والقائمة على أسس مدروسة يمكن أن تلعب دوراً هاماً فى توكيد قيم الانتماء والإشباع و الاستقلال و المشاركة وذلك فى مواجهة العديد من الاتجاهات والنزعات التى تقهر إنسانية جيل الشباب فى هذا العصر .

وعلى مؤسسات الدولة المختلفة من مؤسسات إنتاجية أو تعليمية أو غيرها من المؤسسات أن تستخدم إمكاناتها الاستخدام الأقصى و الأمثل فى إعداد برامج مشوقة تجذب أفرادها للاشتراك فيها بعد دراسة الاهتمامات الترويحية لهؤلاء الأفراد بما يتناسب مع أوقات فراغهم .

كما يجب على المسؤولين فى الدولة مراعاة الزيادة الهائلة فى وقت الفراغ فى الأجازات الصيفية خاصة لتلاميذ المدارس و لطلبة الجامعات ، وكذلك مراعاة الاهتمام بأبناء الريف خاصة بعد أن ثبت أن أبناء الريف لا يسعون إلى الحصول على الخدمات الترويحية من المدن المجاورة .

الاهتمامات الترويحية لطلبة الجامعة :

قام المؤلف بدراسة بعنوان " وقت الفراغ و الاهتمامات الترويحية لطلبة جامعة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية (دراسة مقارنة) " ، و فيما يلى نعرض لهذه الدراسة :

إيماناً من الباحث بدور الجامعة فى رعاية أبنائها يرى ضرورة مراعاة عنصرى الوقت والنشاط عند التخطيط للبرامج الترويحية لطلاب الجامعة ، وهذا يتطلب دراسة ميزانية الوقت التى تعد مؤشراً لحجم وقت فراغهم كما يتطلب دراسة اهتماماتهم الترويحية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى المقارنة بين كل من طلبة الريف والحضر (أثناء الإجازة الصيفية) فى كل مما يلى :

(١) حجم ممارسة الأنشطة والسلوكيات اليومية والنسب المئوية لميزانية الوقت .

(٢) حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة والاهتمامات الترويحية فى وقت الفراغ .

- (٣) عضوية الأندية الرياضية ومراكز الشباب .
- (٤) أماكن قضاء وقت الفراغ .
- (٥) الأفراد الذين يفضلون قضاء وقت الفراغ معهم .

تساؤلات البحث :

- (١) هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلبة الريف و الحضر فى ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية ، و ما هى النسب المئوية لميزانية الوقت لكل منهما ؟
- (٢) هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلبة الريف و الحضر فى ميزانية الوقت ؟
- (٣) هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هى النسب المئوية للاهتمامات الترويحية المختلفة لكل منهم ؟
- (٤) ما هى نسب مشاركة كل من طلبة الريف والحضر فى الأندية ومراكز الشباب ؟
- (٥) ما هى أماكن قضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ؟
- (٦) من هم الأفراد الذين يفضل كل من طلبة الريف والحضر قضاء وقت الفراغ معهم أثناء الإجازة الصيفية ؟

الدراسات السابقة :

- (١) قام " بيللى جيمس - Bally , G " بدراسة توصل فيها إلى أن الرجال حتى سن الخمسين يفضلون الأنشطة العنيفة ولكن لا يمارسونها ، وتقل عدد

الأنشطة الترويحية التي يميلون إليها ، ويزيد الزمن الذى يمارسون فيه الأنشطة التى تنقسم بقلة الحركة كلما تقدم بهم العمر .

٢) قام " جوردن - G. , Gorden " بدراسة كان من نتائجها أن الشباب يمارسون صيد الأسماك والذهاب إلى السينما ويشارك كبار السن معهم فى ممارسة السباحة والعزف على الآلات الموسيقية وزيارة المتاحف .

٣) وفى دراسة " كريمان عبد المنعم سرور " توصلت إلى زيادة المتوسط اليومي لوقت الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية فى يومى الخميس والجمعة عنها فى بقية أيام الأسبوع وأن غالبية التلميذات لا يمارسن النشاط الرياضى فى وقت الفراغ .

٤) وقامت " عائدة عبد العزيز " بدراسة توصلت فيها إلى أن اهتمامات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية تزداد نحو أنشطة الرقص والألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية .

٥) وفى دراسة لكل من " عبد الرحمن ظفر وإسماعيل حامد " توصلوا إلى ترتيب للأنشطة الترويحية وفقاً لميل طلبة جامعة الملك سعود نحوها ، وأن ميل الطلبة نحو الأنشطة الدينية والرياضية والاجتماعية فى الإجازة الصيفية كبير ونحو الأنشطة الثقافية مقبول ونحو الأنشطة الفنية ضعيف .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى " الأسلوب المصحى " لملائمته لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من بين طلبة كليات التربية والتربية الرياضية والآداب والزراعة والعلوم والطب والهندسة والفنون الجميلة

والدراسات العربية قوامها (٥٠٠) طالباً ، منهم (٢٥٠) طالباً من مدينة المنيا و (٢٥٠) طالباً يقيمون في قرى تبعد عن المنيا بمسافات كبيرة وذلك في العام الجامعى ١٩٩٢/٩١ ، كما راعى الباحث تجانس عينة البحث من حيث العمر .

جدول (١)

توزيع عينة البحث على الكليات المختلفة

م	الكلية	طلبة الريف	طلبة المدينة
١	التربية	٤٠	٤٠
٢	التربية الرياضية	٤٠	٤٠
٣	الآداب	٣٥	٣٥
٤	الزراعة	٣٥	٣٥
٥	العلوم	٢٠	٢٠
٦	الدراسات العربية	٢٠	٢٠
٧	الفنون الجميلة	٢٠	٢٠
٨	الطب	٢٠	٢٠
٩	الهندسة	٢٠	٢٠
	المجموع	٢٥٠	٢٥٠

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعتى الريف

والحضر فى متغير العمر (بالسنين)

الريف		المدينة		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية
						عند (٠,٠١)
٢٠,١٠	١٢,٤٢	١٩,٥٠	١٢,٩٤	٠,٦٠	٠,٥٢	٢,٦٠

من جدول (٢) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في متغير العمر مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .
أدوات البحث :

أشتمل البحث على الأدوات التالية :

١ - استمارة البيانات :

وهي تحتوى على بيانات عن الطالب بالإضافة إلى معلومات عن عضوية الأندية ومراكز الشباب وأماكن قضاء وقت الفراغ والأفراد الذين يفضل الطالب قضاء وقت فراغه معهم .

٢- استمارة مقللة للتسجيل الذاتى للوقت :

وهي استمارة من تصميم الباحث وتحتوى على ستة أنواع من الأنشطة أو السلوكيات هي :

- الحاجات اليومية الضرورية .
- مساعدة الوالد في العمل .
- العمل لكسب الرزق .
- المساعدة في أعمال المنزل .
- النوم ليلاً .
- وقت الفراغ وينقسم إلى :

- * ممارسة أنشطة رياضية
- * ممارسة أنشطة دينية
- * ممارسة أنشطة فنية
- * ممارسة أنشطة اجتماعية .
- * ممارسة أنشطة خلوية
- * ممارسة أنشطة دينية
- * الاسترخاء أو النوم ظهراً

وأمام كل نوع من أنواع النشاط أو السلوك توجد (٢٤) خانة تمثل ساعات اليوم وكل خانة مقسمة إلى قسمين يمثل كل منها (٣٠) دقيقة ، وتبدأ الخانات من بداية الساعة الخامسة صباحاً حتى نهاية الساعة الرابعة من صباح اليوم التالي ، ويقوم الطالب بوضع علامة (X) أمام كل نشاط أو سلوك في

جدول اقترحه الباحث أسفل الاستمارة ، كما يقوم بتوزيع عدد ساعات أنشطة أو سلوك وقت الفراغ في استمارة أخرى .

٣ - استمارة استطلاع الرأي للتعرف على الاهتمامات الترويحية :

وهي استمارة من تصميم الباحث تضمنت (٥٨) نشاطاً مختلفاً ، يوضع الطالب أمام كل نشاط علامة تتناسب مع درجة ميله في الخانة المناسبة لاستجابته .

وقد وزعت الأنشطة كالتالي :

- أنشطة ثقافية (٧) أنشطة
- أنشطة فنية (١٧) نشاط
- أنشطة رياضية (١٤) نشاط
- أنشطة اجتماعية (٧) أنشطة
- أنشطة دينية (٦) أنشطة
- أنشطة خلوية (٧) أنشطة

وقد وضع الباحث ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي :

- أميل بشدة ويقدر له درجتان
- أميل بدرجة متوسطة ويقدر له درجتان
- لا أميل مطلقاً ويقدر له درجة واحدة

المعاملات العلمية لأدوات البحث :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لتجريب أدوات البحث وإيجاد المعاملات العلمية لها وذلك بتطبيق الاستمارة المقلدة للتسجيل الذاتي للوقت واستمارة استطلاع الرأي للتعرف على الاهتمامات الترويحية على عينة من (٥٠) طالباً من مجتمع البحث اختيرت بالطريقة العشوائية ومن غير أفراد العينة ، وقد تم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وقد أسفرت الدراسة عن :

- التعرف على الأخطاء المحتمل حدوثها عند التطبيق ووضع بعض الإضافات بالاستمارات لسهولة تصحيحها .
- إيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث على النحو التالي :

أولاً - معامل الصدق :

١- معاملات الصدق لاستمارة التسجيل الذاتي للوقت :

تضمنت الاستمارة الأنشطة اليومية التي يمكن أن يمارسها الطالب في الإجازة الصيفية والتي يمكن أن تتفرع منها بقية الأنشطة غير المدرجة بالاستمارة ومن ثم تعتبر صادقة منطقياً .

٢- معامل الصدق لاستمارة استطلاع الرأي للتعرف على الاهتمامات الترويحية :

يرى الباحث أن استمارة استطلاع الرأي للتعرف على الاهتمامات الترويحية تضمنت جميع أنواع الأنشطة الترويحية رياضية وثقافية وفنية واجتماعية وخلوية ودينية وهي الأنشطة المتداولة والمعروفة لطلبة الجامعة والمعروفة عن طريق وسائل الإعلام والتي تناسب البيئة المصرية ، كما أتاحت الفرصة للطلبة لإضافة أى نشاط آخر مع تسجيل الاستجابة أسفل العمود المناسب ومن ثم تعتبر الاستمارة صادقة منطقياً .

ثانياً - معاملات الثبات :

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test - re Test على عينة قوامها (٥٠) طالباً مختارة عشوائياً من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة وتم إعادة التطبيق على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأدوات البحث .

جدول (٣)

معاملات الثبات لأدوات البحث

أدوات البحث	معامل الثبات	الدلالة عند (٠,٠١)
استمارة التسجيل الذاتي للوقت	٠,٨٧	دالة
استمارة الاهتمامات الترويحية	٠,٨٦	دالة

. من جدول (٣) يتضح أن معاملات الثبات عالية حيث أن معامل

الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً عند (٠,٠١) .

خطوات البحث :

- تحديد عينة البحث .
- إعداد أدوات البحث .
- إجراء التجربة الاستطلاعية ، وقد تم إجراء التطبيق الأول لأدوات البحث يوم ١٩٩١/١٢/٢٨ م ، والتطبيق الثاني يوم ١٩٩٢/١/٤ م .
- وضع برنامج زمنى للقياس من يوم ١٩٩٢/١/١١ م حتى يوم ١٩٩٢/١/١٦ م .
- جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً ، وقد استخدم الباحث المعادلة التالية لإيجاد النسب المئوية لتفضيل الأنشطة :

الدرجة التى حصل عليها التلاميذ فى النشاط $\times 100$

أقصى درجة للنشاط

نتائج البحث :

أولاً - ميزانية الوقت :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الريف والحضر
في ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية

قيمة (ت) المحسوبة عند ١,٠١	الفرق بين المتوسطات	مجموعة الحضر		مجموعة الريف		السلوك أو النشاط
		± ع	- س	± ع	- س	
٢,٦	٧	١,٥٨	*٢,٤٤	٠,٣٧	٢,١٦	الحاجات اليومية الضرورية
	١٢,٠	٢,١٨	١,٩٢	٣,٩٠	*٤,٢٨	مساعدة الوالد
	٠,١٣	٣,٣٢	٢,٠	٣,٣٦	٢,٠٤	العمل لكسب الرزق
	١١,٠	١,٠٨	*١,٤٠	٠,٧١	٠,٥٢	المساعدة في أعمال المنزل
	١٧,٣٣	١,٥٦	*٩,١٢	١,٢٣	٧,٨٨	النوم ليلاً
	٥,٢٦	٢,٦٠	*٨,١٢	١,٣٠	٧,١٢	وقت الفراغ

جدول (٥)

النسب المئوية لميزانية الوقت لكل من طلبة الريف
والحضر أثناء الإجازة الصيفية

السلوك والنشاط الطلبة	الحاجات اليومية الضرورية	مساعدة الوالد	العمل لكسب الرزق	المساعدة في أعمال المنزل	النوم ليلاً	وقت الفراغ
الريف	% ٩	% ١٧,٨٣	% ٨,٥٠	% ٢,١٧	% ٣٢,٨٣	% ٢٩,٦٧
الحضر	% ١٠,١٧	% ٣,٨٣	% ٨,٣٣	% ٥,٨٣	% ٣٨	% ٣٣,٨٢

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الريف والحضر
في حجم ممارسة الأنشطة المختلفة في وقت الفراغ

السلوك أو النشاط	مجموعة الريف		مجموعة الحضر		الفرق بين المتوسطات		قيمة (ت)
	س-	ع ±	س-	ع ±	الفرق بين المتوسطات	الجدولية	المحسوبة عند ٠,٠١
الرياضية	١,٤٠	٠,٨٢	١,٥٦	٠,٧٧	٠,١٦	٢,٢٩	
الفنية	٠,٤٠	٠,٥٨	*٠,٥٢	٠,٥٩	٠,١٢	٣	
الثقافية	٠,٥٦	٠,٥٦	*٠,٨٠	٠,٥٤	٠,٢٤	٦	
الاجتماعية	*١,٠٨	٠,٩٥	٠,٨٠	٠,٦٢	٠,٢٨	٤	
الدينية	*٠,٨٨	٠,٧٨	٠,٤٨	٠,٦٩	٠,١٠	٦,٦٧	٢,٦
الخلوية	*٠,٤٤	٠,٧١	٠,٢٨	٠,٤٦	٠,١٦	٣,٢	
الاسترخاء - النوم ظهراً	٢,٣٦	١,٠٨	*٣,٦٨	١,٣٨	١,٢٢	١٢	

ثانياً - الاهتمامات الترويحية :

جدول (٧)

ترتيب الأنشطة الثقافية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف		الحضر		الترتيب
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %
قراءة المجلات والجرائد اليومية	٦٥١	٨٦,٨	١	٦٤٢	٨٥,٦
الاستماع إلى الموسيقى والمسجل	٦٤٢	٨٥,٦	٢	٥٨١	٧٧,٤٧
قراءة القصص والكتب الثقافية	٦٠٠	٨٠	٣	٥٦٢	٧٤,٩٣
حضور مناقشات وندوات ثقافية	٤٩٠	٦٥,٢٣	٤	٥٠٠	٦٦,٦٧
كتابة القصص	٣٧٣	٤٩,٧٣	٥	٣,٧	٤٠,٩٣
كتابة الشعر	٢٤٢	٤٥,٦	٦	٢٦٠	٣٤,٦٧
كتابة المقال	٢٢٩	٣٠,٥٢	٧	٢٥٨	٣٤,٤٠

جدول (٨)

ترتيب الأنشطة الفنية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر	
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %
الاستماع إلى الموسيقى والغناء	٥٨٢	٧٧,٦	١	٥١٢	٦٨,٢٧
الذهاب إلى السينما	٥٦٤	٧٥,٢	٢	٤٠٠	٥٣,٣٣
مشاهدة أفلام الفيديو	٥٣٣	٧١,٠٧	٣	٤٦٣	٦١,٧٣
الذهاب إلى الحفلات الفنية	٥٢٤	٦٩,٨٧	٤	٤٠٠	٥٣,٣٣
الذهاب إلى المسرح	٤٣٠	٥٧,٣٣	٥	٣٦٣	٤٨,٤
الدهانات واللباؤس	٤١٠	٥٤,٦٧	٦	٤١٠	٥٤,٦٧
أشغال النجارة	٣٨١	٥٠,٨	٧	٣٨١	٥٠,٨
الغناء	٣٦٢	٤٨,٢٧	٨	٣٨١	٥٠,٨
التصوير الفوتوغرافي	٣٦٢	٤٨,٢٧	٩	٤٢٢	٥٦,٢٧
أشغال السلك	٣٣٤	٤٤,٥٣	١٠	٢٨٢	٣٧,٦
الرسم بالقلم الرصاص أو الفحم	٣٢٥	٤٣,٣٣	١١	٣٦٣	٤٨,٤
أشغال النسيج	٣١١	٤١,٤٧	١٢	٣٠٩	٤١,٢
التمثيل	٢١١	٤١,٤٧	١٣	٣٢١	٤٢,٨
العزف على آلة موسيقية	٢١١	٤١,٤٧	١٤	٣٦٣	٤٨,٤
جمع الطوايع	٢٩٥	٣٩,٢٢	١٥	٣٢١	٤٢,٨
جمع العملة	٢٥٢	٣٣,٦٠	١٦	٤٢٢	٥٦,٢٧
التصوير الزيتي	٢٥١	٣٣,٤٧	١٧	٢٧٧	٣٦,٩٣

جدول (٩)

ترتيب الأنشطة الرياضية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

الحضر			الريف			النشاط
الترتيب	النسبة %	الدرجة	الترتيب	النسبة %	الدرجة	
١	٨٦,٦٧	٦٥٠	١	٩٣,٢	٦٩٩	كرة القدم
٢	٨٢,٦٧	٦٢٠	٢	٨٦,٤	٦٤٨	السباحة
٧	٧٥,٧٣	٥٦٨	٣	٨٤,٢٧	٦٣٢	الكرة الطائرة
٤	٨١,٦	٦١٢	٤	٨٤,٢٧	٦٣٢	التمرينات السويدية
٣	٨٢,٦٧	٦٢٠	٥	٨٤,٢٧	٦٣٢	تنس الطاولة
٥	٨٠	٦٠٠	٦	٨٠	٦٠٠	ألعاب القوى
٩	٧٤,٢٧	٥٥٧	٧	٧٩,٠٧	٥٩٢	كرة اليد
٨	٧٥,٧٣	٥٦٨	٨	٧٩,٠٧	٥٩٣	الألعاب الصغيرة
٦	٧٧,٤٧	٥٨١	٩	٧٧,٤٧	٥٨١	كرة السلة
١٠	٦٩,٦٦	٥٢٠	١٠	٦٩,٦٦	٥٢٠	الكاراتيه
١٣	٥٧,٢	٤٢٩	١١	٦٨,٤	٥١٣	رفع الأثقال
١٢	٥٨,١٣	٤٣٦	١٢	٦١,٣٣	٤٦٠	كمال الأجسام
١١	٦٥,٦	٤٩٢	١٣	٥٩,٢٢	٤٤٥	التنس الأرضي
١٤	٤٤	٣٣٠	١٤	٤١,٣٣	٣١٠	الريشة الطائرة

جدول (١٠)

ترتيب الأنشطة الاجتماعية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

الحضر			الريف			النشاط
الترتيب	النسبة %	الدرجة	الترتيب	النسبة %	الدرجة	
١	٩٠,٨	٦٨١	١	٩٥,٨٧	٧١٩	مصاحبة الأصدقاء
٣	٨٨,٢٧	٦٦٢	٢	٩٣,٣٣	٧٠٠	زيارة الأقارب
٤	٧٦,٤	٥٧٣	٣	٨٩,٢	٦٦٩	الجلوس والتحدث مع الأسرة
٢	٩٠,٧	٦٨٠	٤	٨٨	٦٦٠	الرحلات
٥	٥٩,٠٧	٤٤٣	٥	٦٨,٢٧	٥١٢	لعب الشطرنج
٦	٥٦,١٣	٤٢١	٦	٥٨,٥٣	٤٢٩	لعب الدومينو
٧	٥٢	٣٩٠	٧	٣٧,٠٧	٢٧٨	لعب الورق

جدول (١١)

ترتيب الأنشطة الدينية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
قراءة القرآن الكريم	٦٥٣	٨٧,٠٧	١	٦١٣	٨١,٧٣	١
قراءة الكتب الدينية	٦٢٢	٨٤,٢٧	٢	٥١٩	٦٩,٢٠	٣
مشاهدة البرامج الدينية التلفزيونية	٦١٠	٨١,٢٣	٣	٥٣١	٧٠,٨٠	٢
الاستماع إلى البرامج الدينية الإذاعية	٦٠٠	٨٠	٤	٥١٠	٦٨	٤
حضور الدروس الدينية بالمسجد	٥٤٩	٧٣,٢	٥	٥٠٠	٦٦,٦٧	٥
حضور ندوات ومناقشات دينية	٥٤٧	٧٢,٩٣	٦	٤٦٢	٦١,٦	٦

جدول (١٢)

ترتيب الأنشطة الخلوية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة
الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
ركوب الدرجات	٦٨١	٩٠,٨	١	٥٤٩	٧٣,٢	٢
صيد الأسماك	٦٠٠	٨٠	٢	٤٣٩	٥٨,٥٣	٦
التجوال والرحلات الخلوية	٥٧١	٧٦,١٣	٣	٥٢٠	٦٩,٢٣	٢
المسكرات	٤٩٩	٦٦,٥٣	٤	٥٨٢	٧٧,٦	١
ركوب القوارب والتجديف	٤٦١	٦١,٤٧	٥	٤٤١	٥٨,٨	٥
ركوب الخيل	٤٦٠	٦١,٣٣	٦	٤٦٠	٦١,٢٣	٤
القتص	٤٤٢	٥٨,٩٣	٧	٣٨٩	٥١,٨٧	٧

ثالثاً - عضوية الأندية ومراكز الشباب :

جدول (١٣)

عضوية الأندية ومراكز الشباب لكل من

طلبة الريف والحضر

المجموعة	مشترك		غير مشترك	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
الريف	١٦٨	٧٩,٢	٥٣	٢٠,٨
الحضر	٢١١	٨٤,٤	٣٩	١٥,٦

رابعاً - الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ :

جدول (١٤)

الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف

والحضر أثناء الإجازة الصيفية

المكان	في النادي أو مركز الشباب	في المنزل	في أمام المنزل	في المقهى	في منزل الأقارب أو الأصدقاء	أمام منزل الأقارب أو الأصدقاء	خارج القرية أو المدينة	المجموعة	
								العدد	النسبة %
الريف	١١٠	٨٢	٧١	-	١٣٠	٤٣	٢٠		
	٤٤	٣٢,٨	٢٨,٤	-	٥٢	١٧,٢	٨		
الحضر	١٥٨	٦٠	-	-	٧٣	-	٢٠		
	٦٣,٢	٢٤	-	-	٢٩,٢	-	٨		

خامساً - الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم :

جدول (١٥)

الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم لكل من طلبة

الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية

الأقارب	الأسرة	الأصدقاء	الأفراد	
			المجموعة	
١١٣	١١٣	٢٠٩	العدد	الريف
٤٥,٢	٤٥,٢	٨٣,٦	النسبة %	
٦٩	٥١	٢٢٧	العدد	الحضر
٢٧,٦	٢٠,٤	٩٠,٨	النسبة %	

مناقشة النتائج :

أولاً - ميزانية الوقت :

من جدول (٤) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات

مجموعتي الريف والحضر لصالح طلبة الحضر في كل من :

- (الحاجات اليومية الضرورية) ، وقد يرجع ذلك إلى اهتمام طلبة المدينة بالمظهر العام والاختلاط بالجنس الآخر أكثر من أهل الريف ، كما أن عادات أهل الريف تسمح لأبنائها بالخروج بالأزياء المتواضعة مثل الجلباب .

- (المساعدة في أعمال المنزل) ، وقد يرجع ذلك إلى أن المرأة الريفية غالباً ما تكون ربة بيت كما أنه ليس من عادات أبناء الريف العمل بالمنزل ، وأن طبيعة منازل المدينة تحتاج إلى مجهود شاق حيث تكثر الأثاثات ووسائل الزينة ويخرج الأب والأم للعمل ويتغيبان خارج المنزل لفترة طويلة مما يستدعي مساعدة الأبناء في أعمال المنزل .

- (النوم ليلاً) ، وقد يرجع ذلك إلى توافر الإمكانيات الترويحية لطلبة الحضر من أماكن ووسائل مما يدعوهم إلى السهر ويترتب على ذلك الاستيقاظ في وقت متأخر .

- حجم وقت الفراغ ، وقد يرجع ذلك إلى أن غالبية أبناء الريف يقومون بمساعدة آبائهم كما يعمل البعض الآخر مما يقلل من وقت فراغهم .

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات مجموعتي الريف والحضر في (مساعدة الوالد) لصالح طلبة الريف ، وقد يرجع ذلك إلى أن أبناء طلبة الريف غالباً ما يعملون في فلاحه وزراعة الأرض التي يملكونها أو يستأجرونها .

ويوضح الجدول أيضاً وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات مجموعتي الريف والحضر في (العمل لكسب الرزق) ، وقد يرجع ذلك إلى أن معظم طلبة الريف يقومون بمساعدة الوالد وهذا يقلل من عدد الطلبة الذين يعملون لكسب الرزق وبالنسبة لطلبة الحضر فإن عدد الذين يعملون قليل .

ويوضح جدول (٥) أن أعلى نسبة في ميزانية الوقت لطلبة الريف هي (النوم ليلاً) (٣٢,٨٣ %) وكذلك بالنسبة لطلبة الحضر (٣٨ %) يليها وقت الفراغ (٢٩,٦٧ %) لطلبة الريف و (٣٣,٨٣ %) لطلبة الحضر ، بينما كانت أقل نسبة لطلبة الريف في المساعدة في أعمال المنزل (٢,١٧ %) ولطلبة الحضر مساعدة الوالد (٣,٨٣ %) ، وقد تفوق طلبة الحضر على طلبة الريف في النسب المئوية للحاجات اليومية الضرورية والمساعدة في أعمال المنزل والنوم ليلاً ووقت الفراغ ، بينما تفوق طلبة الريف على طلبة الحضر في مساعدة الوالد وفي العمل لكسب الرزق ، وهذا يجيب على التساؤل الأول : " هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلبة الريف والحضر في ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هي النسب المئوية لكل منهما ؟ " .

ثانياً - حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية :

بالنسبة لحجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ ، يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى طلبة الريف والحضر لصالح طلبة الحضر فى (حجم ممارسة الأنشطة الفنية والثقافية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى توافر قصور الثقافة والمسارح ودور السينما والندوات والمناقشات الثقافية بالمدن ، ولأن الإمكانات المادية لأهل المدينة أكثر من أهل الريف مما يتيح شراء الكتب والمجلات والجرائد اليومية وأدوات الرسم والتصوير والفيديو والتلفزيون ، كذلك توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الحضر فى (حجم الوقت غير المستثمر : الاسترخاء - النوم ظهراً ... الخ) وقد يرجع ذلك إلى أن وقت الفراغ لطلبة الحضر أكثر من طلبة الريف ولأن نسبة طلبة الحضر الذين يقومون بمساعدة الوالد أو يعملون لكسب الرزق أقل من نسبة طلبة الريف ، وكذلك توضح الجداول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر لصالح طلبة الريف فى (حجم ممارسة الأنشطة الاجتماعية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى أن المجتمع الريفى أكثر ارتباطاً من مجتمع المدينة سواء بالنسبة للأقارب أو الأصدقاء والجيران حيث يحيا فيه الأفراد فى نطاق صغير يتعارف فيه الجميع بسهولة وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الريف فى (حجم ممارسة الأنشطة الدينية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى أن أبناء الريف أكثر ارتباطاً بالمساجد وتكثر لقاءاتهم داخل المساجد نظراً لقلّة وجود أماكن للقاءات الشبابية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الريف فى حجم ممارسة الأنشطة الخلوية فى وقت الفراغ ، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الريف من حيث الأماكن الخلوية المفتوحة حيث المساحات الخضراء وجمال الطبيعة بينما لا يتوافر ذلك فى المدينة .

وبالنسبة للاهتمامات الترويحية لكل من طلبة الريف والحضر فكانت النسب لكل من الأنشطة المختلفة وكما توضحها جداول (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) كما يلي :

الأنشطة الثقافية :

جاءت قراءة المجلات والجرائد اليومية فى المرتبة الأولى بالنسبة لطلبة الريف (٨٦,٦%) تلاها الاستماع إلى المذيع أو المسجل (٨٥,٦%) ، بينما جاءت كتابة الشعر وكتابة المقال فى المؤخرة (٤٥,٦%) ، (٣٠,٥٣%) بالترتيب ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء الاستماع إلى المذيع أو المسجل فى المرتبة الأولى (٨٥,٦%) تلتها قراءة المجلات والجرائد اليومية (٧٧,٤٧%) ، بينما جاءت كتابة الشعر وكتابة المقال فى المؤخرة (٣٤,٦٧%) و(٣٧,٤٠%) بالترتيب

الأنشطة الفنية :

جاء الاستماع إلى الموسيقى والغناء فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٧٧,٦%) ، (٦٨,٢٧%) بالترتيب ، بما جاء فى الترتيب الثانى لطلبة الريف الذهاب إلى السينما (٧٥,٢%) وطلبة الحضر مشاهدة أفلام الفيديو (٦١,٧٣%) ، بينما احتل جمع العملة والتصوير الزيتى المركزين الأخيرين بالنسبة لطلبة الريف (٣٣,٦%) ، (٣٣,٤٧%) بالترتيب ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاءت أشغال السلك والتصوير الزيتى (٣٧,٦%) ، (٣٦,٩٣%) بالترتيب .

الأنشطة الرياضية :

جاءت كرة القدم والسباحة فى الترتيب الأول والثانى لطلبة الريف (٩٣,٢%) ، (٨٦,٤%) وكذلك بالنسبة لطلبة الحضر (٨٦,٦٧%) ، (٨٢,٦٧%) ، ينما جاء التنس الأرضى والريشة الطائرة فى المركزين الأخيرين لطلبة الريف (٥٩,٣٣%) ، (٤١,٣٣%) ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء رفع الأثقال والريشة الطائرة فى المركزين الأخيرين (٥٧,٢%) ، (٤٤%)

الأنشطة الاجتماعية :

جاءت مصاحبة الأصدقاء فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٩٥,٨٧%) ، (٩٠,٨%) على الترتيب ، وجاءت زيارة الأقارب فى المركز الثانى لطلبة الريف (٩٣,٣٣%) ، بينما جاءت الرحلات فى المركز الثانى لطلبة الحضر (٩٠,٧%) وفى المركزين الأخيرين جاء لعب الدومينو ولعب الورق (٥٨,٥٣%) ، (٣٧,٠٧%) لطلبة الريف و(٥٦,١٣%) ، (٥٢%) لطلبة الحضر .

الأنشطة الدينية :

جاء القرآن الكريم فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٨٧,٠٧%) ، (٨١,٧٣%) بالترتيب ، وجاء فى المركز الثانى لطلبة الريف قراءة الكتب الدينية (٨٤,٢٧%) ولطلبة الحضر مشاهدة البرامج الدينية التلفزيونية (٧٠,٨%) ، بينما جاء فى المركزين الأخيرين لكل من طلبة الريف والحضر حضور الدروس الدينية بالمسجد وحضور ندوات ومناقشات دينية (٧٣,٢%) ، (٧٢,٩٣%) لطلبة الريف و(٦٦,٦٧%) ، (٦١,٦%) لطلبة الحضر .

الأنشطة الخلية :

جاء ركوب الدراجات فى المركز الأول وصيد الأسماك فى المركز الثانى بالنسبة لطلبة الريف (٩٠,٨%) ، (٨٠%) ، بينما جاءت المعسكرات وركوب الدراجات فى المركزين الأول والثانى لطلبة الحضر (٧٧,٦%) ، (٧٣,٢%) واحتل ركوب الخيل والقنص المركزين الأخيرين بالنسبة لطلبة الريف (٦١,٣٣%) ، (٥٨,٩٣%) ، وبالنسبة لطلبة الحضر صيد الأسماك والقنص (٥٨,٥٣%) ، (٥١,٨٧%) ، وهذا يجب على التساؤل الثانى : " هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المتلفة فى وقت الفراغ أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هى النسب المثوية للاهتمامات الترويحية المختلفة لكل منهم ؟ " .

ثالثاً - عضوية الأندية ومراكز الشباب :

يوضح جدول (١٣) أن نسبة طلبة الحضر الأعضاء في الأندية ومراكز الشباب تزيد عن نسبة طلبة الريف فقد بلغت بالنسبة للحضر (٨٤,٤%) وللريف (٧٩,٢%) ، بينما بلغت نسبة الطلبة غير الأعضاء (١٥,٦%) بالنسبة للحضر ، (٢٠,٨%) بالنسبة للريف ، وقد يرجع ذلك لقلة عدد الأندية ومراكز الشباب في الريف وعدم توافر وقت فراغ كاف لطلبة الريف ، وهذا يجب على التساؤل الثالث : " ما هي نسبة مشاركة كل من طلبة الريف والحضر في الأندية ومراكز الشباب ؟ " .

رابعاً - الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ :

يوضح جداول (١٤) الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ وجاءت بالنسبة لطلبة الريف بالترتيب في منزل الأقارب أو الأصدقاء (٥٢%) ، وفي النادي أو مركز الشباب (٤٤%) وفي المنزل (٣٢,٨%) ، وأمام المنزل (٢٨,٤%) ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء في المركز الأول النادي ومركز الشباب (٦٣,٢%) ، وفي منزل الأقارب أو الأصدقاء (٢٩,٢%) ، وفي المنزل (٢٤%) ، وقد يرجع هذا إلى قيام بعض الأندية ومراكز الشباب بدورها الترويحي نحو الشباب وإلى ارتباط أهل الوجه القبلي بوجه عام بأقاربهم وأصدقائهم ، كما أن من عادة أهل الريف الجلوس أمام المنزل وهذا ما لا يحدث بالنسبة لطلبة الحضر ، وهذا يجب على التساؤل الرابع : " ما هي أماكن قضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ؟ " .

خامساً - الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم :

يوضح جدول (١٥) الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ، وجاء قضاء الوقت مع الأصدقاء في المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر ، وبالنسبة لطلبة الريف تساوت الأسرة مع الأقارب في المرتبة الثانية ، بينما جاء الأقارب في المرتبة

الثانية لطلبة الحضر ، وجاءت الأسرة فى المرتبة الثالثة ، وهذا يجيب على التساؤل الخامس : " من هم الأفراد الذين يفضل كل من طلبة الريف والحضر قضاء وقت الفراغ معهم أثناء الإجازة الصيفية ؟ " .

الاستنتاجات :

أولاً : تختلف ميزانية الوقت بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم جميع السلوكيات والأنشطة اليومية عدا العمل لكسب الرزق ، كما تختلف النسب المئوية لحجم جميع الأنشطة والسلوكيات اليومية لكل من طلبة الريف والحضر .

ثانياً : يختلف حجم ممارسة الأنشطة الترويحية بين كل من طلبة الريف والحضر عدا حجم ممارسة الأنشطة الرياضية والفنية .

ثالثاً : يختلف ترتيب الاهتمامات الترويحية وفقاً لتفضيل كل من طلبة الريف والحضر لها بدرجة كبيرة فى بعض الأنشطة وبدرجة أقل فى البعض الآخر .

رابعاً : يزداد عدد طلبة الحضر المشتركين فى عضوية الأندية ومراكز الشباب عن طلبة الريف .

خامساً : يفضل طلبة الحضر قضاء وقت فراغهم فى النادى أو مراكز الشباب بنسبة كبيرة يليه منزل الأقارب أو الأصدقاء ثم فى المنزل ، بينما تفضل نسبة كبيرة من طلبة الريف قضاء وقت فراغهم فى منزل الأقارب أو الأصدقاء فى المرتبة الأولى يليها النادى أو مركز الشباب ثم فى المنزل يليه أمام المنزل ، وهذا يختلف تماماً من طلبة الحضر .

سادساً : يفضل طلبة الحضر قضاء وقت فراغهم من أصدقائهم فى المرتبة الأولى يليه مع أسرهم بينما طلبة الريف يفضلون الأصدقاء ثم الأسرة والأقارب بنسبة واحدة .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلي :

أولاً : الاهتمام بالريف والحضر بدرجة واحدة مع تقدير احتياجات الريف من حيث الخدمات الترويحية .

ثانياً : وضع برامج خاصة لطلبة الريف بما يتناسب مع اهتماماتهم والإمكانيات والوسائل الترويحية المتوفرة بالريف وكذلك مع وقت فراغهم .

ثالثاً : استثمار وقت الإجازة الصيفية حيث يزداد حجم وقت الفراغ وبالتالي تزداد فرص الانحراف .

رابعاً : الاهتمام بإعداد قادة تروحيين مؤهلين في كل من الريف والحضر

خامساً : الاهتمام بإجراء الأبحاث التي تهتم بالمجال الترويحي في الريف

سادساً : توعية الأسرة الريفية بأهمية مراعاة استثمار أوقات فراغ أبنائهم وبمعنى الفراغ والترويح بما يتماشى مع عصرنا الحديث .

استمارة البيانات

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

استمارة بيانات

الاسم /
 السن /
 الكلية / السنة الدراسية
 محل الإقامة :

قرية	مدينة	مركز	محافظة

لا	نعم

عضوية الأندية الرياضية أو مراكز الشباب

أماكن قضاء وقت الفراغ

نادى أو مركز الشباب	فى المنزل	أمام المنزل	فى المقهى	فى منزل الأقارب أو الأصدقاء	أمام منزل الأقارب أو الأصدقاء	خارج القرية أو المدينة

الأفراد الذين تفضل قضاء وقت الفراغ معهم

الأصدقاء	الأسرة	الأقارب

استمارة استطلاع رأى للتعرف
على الاهتمامات الترويحية

استمارة استطلاع رأى للتعرف
على الاهتمامات الترويحية

م	النشاط	أفضل درجة	أفضل درجة	لا أفضل مطلقا	م	النشاط	أفضل درجة	أفضل درجة	لا أفضل مطلقا
النشاط الثقافي					النشاط الاجتماعي				
١	قراءة المجلات والجرائد اليومية				١	الرحلات			
٢	قراءة القصص والكتب الثقافية				٢	مصاحبة الأصدقاء			
٣	كتابة الشعر				٣	زيارة الأقارب			
٤	كتابة القصص				٤	الجلوس والتحدث مع الأسرة			
٥	الاستماع للمذياع أو المسجل				٥	لعب الشطرنج			
٦	كتابة المقال				٦	لعب الدومينو			
٧	حضور مناقشات وندوات				٧	لعب الورق			
٨	أنشطة أخرى تذكر				٨	أنشطة أخرى تذكر			

م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل مطلقاً	لا	م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل مطلقاً	لا
النشاط الفني						النشاط الرياضي					
١	الذهاب إلى الحفلات الفنية					١	المسابقة				
٢	الذهاب إلى المسرح					٢	كرة القدم				
٣	الذهاب إلى السينما					٣	كرة السلة				
٤	الاستماع للموسيقى والغناء					٤	كرة اليد				
٥	مشاهدة أفلام الفيديو					٥	الكرة الطائرة				
٦	الرسم بالقلم الرصاص أو الفحم					٦	التنس الأرضي				
٧	التصوير الزيتي					٧	تنس الطاولة				
٨	أشغال النجارة					٨	الريشة الطائرة				
٩	أشغال السلك					٩	التمرينات السويدية				
١٠	الدهانات والبياض					١٠	ألعاب القوى				
١١	أشغال النسيج					١١	الألعاب الصغيرة				
١٢	للممثل					١٢	للكاراتيه				
١٣	الغناء					١٣	كمال الأجسام				
١٤	العزف على آلة موسيقية					١٤	رفع الأثقال				

م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل بدرجة متوسطة	م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل بدرجة متوسطة
١٥	التصوير الفوتوغرافي				١٥	أنشطة أخرى تذكر			
١٦	جمع الطوابع								
١٧	جمع العملة								
١٨	أنشطة أخرى تذكر								
النشاط الديني					النشاط الخلوي				
١	حضور الدروس الدينية بالمسجد				١	صيد الأسماك			
٢	حضور ندوات ومناقشات دينية				٢	ركوب الدراجات			
٣	قراءة الكتب الدينية				٣	القتص			
٤	مشاهدة البرامج الدينية بالتليفزيون				٤	ركوب الخيول			
٥	الاستماع للبرامج الدينية الإذاعية				٥	المسكرات			
٦	قراءة القرآن الكريم				٦	ركوب القوارب والتجديف			
٧	أنشطة أخرى تذكر				٧	التجوال والرحلات الخلوية			
					٨	أنشطة أخرى تذكر			

مراجع الفصل الثاني

أولاً - المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى ، مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢- إبراهيم حامد قنديل ، الأوقات الحرة لدى الشباب السعودى ، مركز البحوث التربوى لكلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز ، مكة المكرمة ، ١٩٧٨م .
- ٣- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (جهاز الشباب) ، الشباب الرياضى (دراسة ميدانية ونظرية) ، ١٩٧٧-١٩٧٩ م .
- ٤- سعد جلال ، و محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٥- صباح السيد فاروز ، وقت الفراغ وممارسة الرياضة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م .
- ٦- عبد الرحمن ظفر وإسماعيل حامد ، الأنشطة الترويحية التى يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٨٤ ، المجلد الأول ، ص ٢٥٢ : ص ٢٧٥
- ٧- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨م .
- ٨- عليه حسين خير الله ، النشاط الرياضى فى وقت الفراغ لدى طالبات جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .
- ٩- فرج عبد القادر طه ، أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

١٠- فريدة أحمد حرزاوى ، دراسة مقارنة للاهتمامات الترويحية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية المتفوقين وبغير المتفوقين دراسياً ، العلوم التربوية ، مجلة خاصة تصدرها كليتى التربية والتربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥ ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ص ٦٠ : ص ٧٨ .

١١- كريمان عبد المنعم سرور ، النشاط الرياضى فى وقت الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م .

١٢- محمد حسن علاوى ، مدخل علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

١٣- محمد على محمد ، نتائج وتوصيات بحث الفراغ والشباب الجامعى ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الأمانة العامة للإدارة العامة للبحوث .

١٤- محمود إسماعيل طلبه ، برنامج مقترح للنشاط الرياضى الترويحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥ م .

١٥- محمود إسماعيل طلبه ، وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية لطلبة جامعة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الأجازة الصيفية (دراسة مقارنة) ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، من ٢٣ - ٢٥ ديسمبر ١٩٩٢ م .

١٦- ممدوح الكنانى ، أحمد محمد الكندرى ، عيسى عبد الله جابر ، حسن الموسوى ، المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

١٧- يحيى محمد حسن ، دراسة النشاط الرياضى فى أوقات فراغ أعضاء الأندية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 18- Aida Abd El-Aziz, a survey of recreation activities of foreign students attending the American university in Cairo, congress sport for all university of Helwan faculty of physical education , Cairo, 1984, vol. 1, (p1 = p19)
- 19- Bally Games, A., Recreation and the aging process research quarterly, vol- 26, 1 :7 march.
- 20- Godbey. G et al, Recreation, Park and Leisure Services : Foundation, administration, London , W.B. sanders, 1978.
- 21- Gorden, C., Gaile, C.M., and Scott, J., Leisure and Lives : Personality expressively Across the life span in handbook of aging and the social sciences:, R. Bin stock and E.chanas, Editors, mostraind reshord co., New York, 1976.

الفصل الثالث

الإرشاد وقت الفراغ

3

الإرشاد النفسى :

يعد الإرشاد النفسى من أهم الأساليب التى يجب أن يوليها المرين أهمية كبيرة والذي من شأنه أن يصل بأبنائنا إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية والعقلية السليمة ، ويعرفه " روبنسون " بأنه " مساعدة الأسوياء للوصول إلى مستوى أرقى من مهارات التكيف التى تبدو فى زيادة النضج والاستقلال والتكامل الذاتى وتحمل المسؤولية " ، ويرى " عبد السلام عبد الغفار " أن الإرشاد النفسى هو " عملية تعلم اجتماعى تقوم على أساس علاقة مباشرة بين أثنين " ، يطلق على أحدهما " العميل " وهو المستفيد من العملية ، ويطلق أسم " المرشد النفسى " على الفرد الآخر الذى يفترض إلمامه ومعرفته بالمعلومات والأساليب السيكولوجية المختلفة اللازمة فى هذه العملية التى تهدف إلى مساعدة العميل للوصول إلى القدر المناسب من المعلومات عن إمكاناته ودوافع نشاطه وأسباب قلته وما يؤدى إلى ما يواجهه من صراع وما قد يكون مسبباً لما يشكو من مشكلات ، وبصفة عامة تهدف هذه العملية إلى إعطاء العميل صورة متكاملة عن حياته النفسية بجوانبها الإيجابية وما قد يكون بها من أوجه ضعف ، فإدراك العميل لحالته النفسية قد تدفعه إلى تنمية الجوانب الإيجابية من شخصيته ومعالجة ما بها من نقاط ضعف (أسلوب مباشر) ، كما أن تفسيرات واقتراحات المرشد قد تؤدى إلى نمو شخصية العميل ومساعدته فى التغلب على مشكلاته (الأسلوب غير المباشر) .

كما يرى " عبد السلام عبد الغفار " أن الإرشاد عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الذى يشكو من اضطراب انفعالى - اجتماعى لم يبلغ فى حدته درجة الاضطراب النفسى أو العقلى ، لذا يمكننا القول بأن المرشد النفسى يتعامل مع العاديين من الناس .

الفرق بين عملية الإرشاد النفسى و العلاج النفسى :

يمكن إيجاز الفرق بين عملية الإرشاد النفسى والعلاج النفسى فيما يلى :

- يتعامل المرشد النفسى مع العاديين من الناس ، بينما يتعامل المعالج النفسى مع المضطربين نفسياً أو عقلياً .
- يهتم المرشد النفسى بصفة أساسية بالجوانب الإيجابية من الشخصية لعل فى تنمية هذه الجوانب ما يساعد العميل على مواجهة نقاط ضعفه والتعامل معها بصورة موضوعية ، وقد يضطر إلى التعامل مع الجوانب السلبية أو الأعراض المرضية إذا رأى ذلك ، بينما يهتم المعالج النفسى بالأعراض المرضية بصفة أساسية إذ أن عمله علاجى من الدرجة الأولى .

وبالرغم من هذا الاختلاف نجد أن كلاهما يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة الحياة بصورة واقعية حيث يستثمر فيها إمكاناته المختلفة وحيث يحقق وجوده كإنسان .

الإرشاد وقت الفراغ :

مع التقدم العلمى واستخدام الآلات والميكنة الحديثة والوسائل المختلفة والمتعددة للتقنية الحديثة ازداد وقت الفراغ ، وذلك فى الوقت الذى حقق فيه التقدم فى مجال الطب زيادة متوسط عمر الإنسان مما جعل الاهتمام باستثمار وقت الفراغ غاية ملحة للمجتمعات المتحضرة مما ترتب عليه زيادة الحاجة إلى إرشاد الفراغ والذى يعد أحد أنواع الإرشاد النفسى .

واستثمار وقت الفراغ فى أنشطة بناءة من شأنه أن يقلل من نسبة الجناح فى المجتمع بينما يودى سوء استخدامه إلى انتشار الجرائم فى أوساط الشباب ، وتزداد المشكلة تفاقمًا بزيادة وقت الفراغ مع عدم توجيه الأفراد وإرشادهم إلى كيفية استثماره .

ويرى العلماء أن إرشاد الفراغ فى المستقبل سوف يحتاج من المرشدين وقتاً أكثر من الإرشاد المهنى ، ويؤكدون أن إرشاد الفراغ يكون محبباً للعلماء ، فمعظم الناس لا يحبون التردد على العيادات ومراكز العلاج ويعد هذا أحد مزاياه العديدة .

حاجة الفرد إلى الإرشاد :

علينا أن ندرك أن طبيعة الحياة الإنسانية أن يمر كل إنسان بفترات من المعاناة والشقاء النفسى وأن يكون عرضة لمواجهة العديد من المشكلات فى حياته اليومية وعلى ذلك يجب ألا يعتبر كل فرد أنه الوحيد الذى يقع تحت وطأة المعاناة أو أنه يوشك على المرض لا محال ، كما يجب ألا يحول الفرد مشكلاته اليومية إلى حالة مرضية تستدعى العلاج النفسى ، والفرد يحتاج دائماً إلى النصيحة والمشورة للمساعدة والإرشاد ، ويلتمس ذلك ممن هم أكبر منه سناً أو أكثر منه خبرة عندما تواجهه مشكلة ما خاصة إذا كانت مشكلة هامة تستدعى قراراً حكيماً قد يؤثر تأثيراً كبيراً على مستقبله ، وتظهر أهمية التوجيه والإرشاد النفسى فى ميادين عديدة وبأنواع مختلفة من المشكلات والتى منها تنظيم وقته فى حياته اليومية ، وكيفية استثمار وقت فراغه واختيار أوجه النشاط الملائمة لميوله وقدراته .

والحاجة إلى الإرشاد من أهم الحاجات النفسية مثلها مثل الحاجة إلى الأمن والحب والإنجاز والنجاح وغيرها ، ولأن حاجات الفراغ ومشكلاته فردية ومتنوعة فهى تتنوع فى شدتها ، لذا فإن هناك تنوع فى وسائل إرشاد الفراغ لتتناسب كل حالة ، ولقد أشار " شيبستر ماكديويل - McDowell " إلى بعض هذه الوسائل مثل معالجة مشاكل الفراغ وتوعية الفرد بأسلوب حياة الفراغ وإرشاد الفرد لهوايات الفراغ لإيجاد الأنشطة الترويحية التى تحقق رضا الذات والعمل على تنمية مهارات الفراغ .

الإرشاد عمل فنى :

الإرشاد عمل فنى يحتاج إلى متخصصين على دراية وعلم بأهداف هذا العمل فهم يسعون إلى مساعدة الفرد على اختيار أفضل الحلول المناسبة لمشكلاته ووضع الخطط التى تحقق هذه الحلول ، ويعد إرشاد الفراغ مدخلاً لتربية الفراغ فهو يستخدم الصياغة اللفظية ليسهل إدراك العملاء لقيمة وفوائد الفراغ ، وفيما يلى نعرض لمفهوم وتعريف إرشاد الفراغ .

تعريف ومفهوم الإرشاد وقت الفراغ :

يشير " حامد زهران " إلى أن الإرشاد وقت الفراغ هو " استغلال وقت الفراغ وأنشطته فى عملية الإرشاد تشخيصياً وإرشادياً " ، كما يؤكد أن وقت الفراغ ليس وقتاً للهو والتسلية فحسب ، فللفرغ وظائف أخرى مثل الاسترخاء والتتمية الشخصية .

وتشير " رسمية خليل " إلى أن إرشاد الفراغ هو أحد أنواع الإرشاد النفسى ، و تعرفه بأنه " عملية تساعد الفرد على استخدام إمكانياته وقدراته استخداماً سليماً للتكيف مع الحياة ، كما تشير إلى أنه " يعد تجسيداً للعملية التربوية إذ يعمل على فهم الفرد لقدراته وميوله وإمكانياته ومشاكله ، وأن يتقبل نفسه رغم قصورها لى يستطيع أن يحيا كشخص منتج وإيجابى راض عن نفسه ومن ثم عن مجتمعه " .

ويعرف " شيبتر ماكديول - Chester Mc Dowell " إرشاد الفراغ بأنه " عملية المساعدة التى تسهل التغيرات الإدراكية والوجدانية والسلوكية فى الآخرين نحو بلوغ رفاهية الفراغ " .

ومما سبق نرى أنه يمكن تعريف إرشاد الفراغ بأنه " محاولة واعية مقصودة تساعد الفرد على فهم ذاته وميوله واستعداداته وقدراته واستخدام الإمكانيات المتاحة حوله لتحقيق سعادته وصحته النفسية وتوافقه مع مجتمعه " .

أسس إرشاد الفراغ :

يقوم إرشاد الفراغ على أساس أن لوقت الفراغ قيمة هامة إذا ما سلك فيه الفرد سلوكاً موجهاً وتم التخطيط لاستثماره بما يعود على الفرد والمجتمع بالنفع والفائدة وذلك لعدة اعتبارات من أهمها :

١- مشكلة وقت الفراغ قد تؤدي إلى زيادة الجناح والجريمة فى أوساط الشباب وثبت أن اهتمام الدول برعاية الشباب واستثمار وقت فراغهم فى أنشطة مفيدة يقلل من نسبة الجناح فى المجتمع .

٢- مشكلة بعض الأفراد زيادة وقت الفراغ مع عدم إمكانية توجيه وترشيد كيفية استثماره ، فهم فى حاجة ماسة إلى توجيههم وإرشادهم .

٣- وقت الفراغ ليس وقتاً للهو والتسلية فحسب ، فللفراغ وظائف أخرى مثل الاسترخاء وتنمية الشخصية .

٤- وقت الفراغ يؤدي إلى الراحة النفسية حيث يقضى على التعب والملل ويؤدي إلى زيادة الإنتاج .

٥- العوامل البيئية الاجتماعية قد تؤدي إلى أن يقوم الفرد بنشاط سلبي هدام .

٦- عدم اكتساب خبرات تروحية نتيجة الانشغال بالدراسة أو العمل لتوفير المال بدرجة كبيرة على حساب وقت الفراغ يؤدي عند التقاعد إلى انخفاض المستوى الصحي نتيجة لانخفاض مستوى اللياقة البدنية ، وحتى إذا ظلوا أصحاء فليس لديهم ما تعلموه وذلك لعدم استثمارهم لوقت فراغهم الذى أهروه فى السابق فلم يتعلموا مهارات فى الأنشطة المختلفة ليستثمروا بها وقت فراغهم الحالى .

٧- البطالة وقلة العمل من المشكلات الهامة فهى تزيد من وقت الفراغ ، لذا فإن عملية توجيه وإرشاد الفراغ هامة للغاية حيث تساعد على التخطيط الجيد لوقت الفراغ واستثماره فى أنشطة إيجابية بناءة .

إدارة لإرشاد الفراغ بالجامعة :

يقترح المؤلف إنشاء إدارة لإرشاد الفراغ فى الأندية والمدارس والجامعات على أن يكون هناك فرع له (مكتب) فى كل كلية ، وفيما يلى عرض لدور ومهام هذه الإدارة فى الجامعة :

١- تفرغ ساعة أسبوعياً فى جدول كل كلية يقام فيها مهرجان فى شكل يوم رياضى أو ثقافى أو فنى أو أنشطة كشفية أو حفلات اجتماعية بهدف تعويدهم على استثمار وقت فراغهم وزيادة التعارف بين أبناء الكلية .

٢- يقوم مكتب الإرشاد بتلقى مشكلات الطلاب التى تعوق اشتراكهم فى ممارسة الأنشطة الترويحية على مستوى الكلية أو الجامعة ويعمل على حلها بالتعاون مع إدارة الكلية والجامعة .

٣- يقوم المكتب بعقد دورات لتدريب الطلاب على الإشراف بأنفسهم على أنشطة الكلية وإعداد التقارير .

٤- عمل دورات لتدريب الطلاب على كيفية التصرف فى المواقف الاجتماعية المختلفة واكتسابهم الخبرات الاجتماعية وكيفية التفاعل مع الآخرين .

٥- عمل دورات تدريبية للطلاب لتعليمهم أصول السلوكيات السليمة والمحافظة على تقاليد وعادات مجتمعهم والتصرف اللائق فى المناسبات العامة والتعاون والمشاركة فى الأنشطة الجماعية بالكلية .

٦- تشجيع الطلاب على اختيار الأنشطة التى يمارسونها بأنفسهم وتشجيعهم على تحمل مسئولية الإعداد للأيام الرياضية وإقامة الدورات الرياضية بالكلية وذلك بمشاركة فى التخطيط والإعداد والتنظيم والتحكيم فى هذه الدورات .

٧- عمل ندوات ومناقشات فى الموضوعات التى تهم الطلاب يختارون موضوعاتها والمتحدثين فيها بأنفسهم ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استمارات لجمع البيانات .

٨- تطوير الرحلات العلمية وذلك بأن يقوم الطلاب باختيارها بأنفسهم على أن تتناسب مع تخصصات كل كلية ، كما يمكن تنظيم رحلات إلى المناطق الإنتاجية فى المجالات المختلفة ويكون هذا بمثابة إرشاداً مهنيّاً ويقوم الطلاب بكتابة تقارير فى نهاية الرحلة .

٩- إقامة دورات تدريبية وندوات ومناقشات يكون موضوعها كيفية الفصل بين الدراسة ووقت الفراغ مما يساعد للطلاب فيما بعد على إمكانية الفصل بين العمل ووقت الفراغ مما يكون له أثراً هاماً فى المحافظة على صحتهم النفسية .

١٠- تشجيع الطلاب على الابتكار والإبداع خلال وقت فراغهم ودعمهم مادياً ومعنوياً .

١١- تتعاون مكاتب إدارة إرشاد الفراغ لعمل مهرجانات واحتفالات ومسابقات غير نمطية لجميع طلاب الجامعة وكذلك الأنشطة غير الموجودة فى بعض الجامعات مثل إقامة مسابقات فى اختراق الضاحية والماراثون والدراجات واللاكروس والترايثلون والريشة الطائرة وكرة السرعة والكرة الصاروخية ، وإقامة مسابقات فى المعلومات العامة فى المجالات المختلفة ثقافية ودينية وفى الوعى البيئى وغيرها .

وسائل إرشاد الفراغ :

لقد أشار " شيستر ماكديويل - Chester Mc Dowell " إلى أهم هذه

الوسائل فيما يلى :

١- ربط الفراغ بالمشكلات السلوكية .

٢- إدراك أسلوب حياة الفراغ .

٣- توجيه موارد الفراغ (نحو الأفراد) .

٤- تنمية مهارات الفراغ .

وفيما يلي نعرض لكل وسيلة من الوسائل السابقة :

١- ربط الفراغ بالمشكلات السلوكية :

فى الإرشاد وقت الفراغ يكون التركيز الأساسى على البراعة العلاجية ويستخدم هذا الأسلوب فى معالجة مشكلات الفراغ الموجودة حالياً مثل (ضعف تصور الذات - الملل - عدم التكيف - .. الخ) ويتطلب ذلك التدريب على نظريات الإرشاد (الجشطلت - التحليل الإجرائى - تكيف السلوك - الإرشاد الفردى والجماعى والأسرى) .

٢- إدراك أسلوب حياة الفراغ :

يكون التركيز الأساسى لهذا النوع من الإرشاد تربوى ووقائى ، ويتم استخدام بعض الأساليب الفنية مثل تفسير القيم وتحديد الأهداف والاختصار وميزانية الوقت ، والوعى بأسلوب حياة الفراغ يجب أن يكون سلسلة متصلة مدى الحياة من مرحلة ما قبل المدرسة حتى مرحلة الشيخوخة متضمناً كل الأساليب الاجتماعية المتعلقة برهاية الفرد (الأبوين - المدرسة - البرامج الترويحية) .

٣- توجيه (دليل) موارد الفراغ :

هذا النوع من الإرشاد يستخدم قائمة (فوائد الهوايات) ، وأيضاً يعرف (بإرشاد الهوايات وإرشاد الأنشطة وإرشاد الترويح) ، و توجيه موارد الفراغ تتعلق بمساعدة الأفراد لإيجاد الأنشطة الترويحية التى تحقق رضا الذات .

وإرشاد الهوايات يمكن أن يتضمن :

- قائمة مكتملة لأهمية الأنشطة .

- اختيار الأنشطة يتأسس على مشاهدة شرائط الفيديو والتصوير والأفلام .

- الهواة والمتحدثين عن الأنشطة الترويحية .
- وجود مادة للقراءة وأشرطة تعليم الذات وأدوات ترويحية أساسية.
- تلفنة الفراغ وذلك بوجود خط تليفونى وقائمة جماعية للجديد من أخبار الترويح المحلية .
- القيام برحلات ميدانية لمشاهدة الأفراد وهم يمارسون الأنشطة الترويحية يكون له أثراً كبيراً فى جذب العديد من الممارسين ويشجع مهارات الفراغ الإيجابية التى يكاد يفقدها العديد من الأفراد .
- فحص كروت النشاط التى تحتوى على معلومات وثيقة الصلة بكل نشاط (تكاليف الممارسة - موقع الممارسة - قوانين اللعبة - مدة الممارسة - الأدوات المستخدمة - فوائد الممارسة) .

٤- تنمية مهارات الفراغ :

طبقاً لنموذج " شيبستر ماكديل " فإن التركيز الأولى للإرشاد يكون فى تكامل التنمية وجعل الفرد سوياً ، والأنشطة البدنية الملائمة لبعض أشكال العجز ، وسلوك القبول الاجتماعى وتنمية المهارات الحركية وميزانية الوقت وغيرها .

طريقة إرشاد الفراغ :

مصطلح إرشاد الفراغ لا يعطى انطباع أن إرشاد الفراغ يقتصر على مؤسسات الترويح العلاجى ، على العكس تماماً هذا ملائم لأى وضع لخدمات الفراغ .

ويجب ملاحظة أن الفرد ليس مرشد فراغ لطبيعة كونه مؤهل بمناهج ترويحية ، لكن من الأهمية بمكان أن تكون هناك فترة عمل خاصة وتدريب عام متفق عليه لإرشاد الفراغ يتضمن فترة عمل فى الإرشاد المهنى وعلم النفس

الإكلينيكي ونظريات الإرشاد وعلم النفس التربوي ومهارات المقابلة وأساليب التقويم وفلسفة الترويح والفراغ والسلوك الإنساني .

العوامل المؤثرة في اختيار الفراغ :

- مرشد (مربي) الفراغ يساعد المشتركين على فهم كيف أن اختيارهم للفراغ يكون مؤثراً عن طريق العناصر التالية :
- ١- السن
 - ٢- الجنس
 - ٣- الوظيفة
 - ٤- تأثير الأسرة
 - ٥- الخلفية الاقتصادية
 - ٦- القيم
 - ٧- الخلفية التربوية
 - ٨- تفهم الذات
 - ٩- الخلفية العقائدية
 - ١٠- المهارات
 - ١١- الخلفية العرقية
 - ١٢- الصحة البدنية والانفعالية
 - ١٣- الانتقال (المواصلات)
 - ١٤- النظرة للفراغ
 - ١٥- الإقامة (المواطنة)
 - ١٦- تأثير الأقران
 - ١٧- المناخ
 - ١٨- البيئة المحيطة (الطبيعية - بحيرات - إنشاءات - ملاعب بولينج)

وتؤكد المؤسسات المختصة على أن رضا الفراغ لا يتحقق إلا إذا أصبح للترويح علاقة بجميع العناصر السابقة وهذه الطريقة تعرف بطريقة أخرى " كنظرية الكلية " والتي ترى أن تكامل عناصر أسلوب الحياة تسهم في نوعية الحياة ككل .

سلوك الفراغ والتدخل العلاجي :

هناك عدة أمثلة لسلوك الفراغ الذي يحتاج إلى تدخل علاجي من قبل مرشد الفراغ والتي من أهمها :

- قلة ميزانية الوقت .
- الخوف .
- الملل .
- المماطلة (التسويف) .
- القلق .
- الاتجاه السلبي .
- الحيرة .
- الإحساس المفرط بالالتزام .
- العزلة الاجتماعية .
- الاعتمادية (على الناس أو للمادة) .
- نقص الثقة .
- عدم القدرة على التحليل .
- الآمال غير الواقعية .
- السلوك الاضطرابي (المقامرة) .
- المادية .
- النكوص (الارتداد - التقهقر) .
- ضعف تصور الذات .
- عدم القدرة على توقع عاقبة اختيارات الفراغ .
- عدم القدرة على تعويض القصور .
- السلوك التسلطي (يظهر تسلط فكرة على عقل أو رأى الفرد) .
- المنافسة المفرطة .
- الجرم (الإثم) .
- عدم القدرة على التصرف إزاء مضايقة الأقران .

تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ

إن إرشاد الفراغ يساعد على حل مشكلات الفراغ لدى الشباب والتي من أهمها عدم قدرتهم على التخطيط الجيد لوقت فراغهم فهو يقلل إلى حد كبير من فرص انحرافهم وإمكانية مقاومتهم لتيارات العوامل البيئية الاجتماعية ، كما يساعدهم على الفهم الواعي لقدراتهم ومهاراتهم وميولهم وإمكانياتهم ويحقق لهم السعادة والرضا عن النفس والقدرة على الإنتاج والتكيف مع المجتمع .

وحيث أن لمفهوم وقت الفراغ والترويح أهمية كبيرة ، حيث يشير " نيولنجر - Neulinger " إلى أنه إذا أردنا فهم ماذا يكون الفراغ ؟ ، وما هي الحالات التي تسببه ؟ فيجب علينا أن نكون قادرين على تعريفه ، كما أن الاهتمام بقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ لم يلق الاهتمام الكافي بين هذه الدراسات بالرغم من أهمية رضا الفرد عن أنشطة وقت فراغه والتي يجب مراعاتها عند وضع البرامج الترويحية حيث أثبتت الأبحاث أهمية توافر الرضا والرغبة الحقيقية لدى اكتساب الفرد معلومات أو خبرات أو مهارات جديدة ، فرضا الفرد يدفعه إلى بذل جهد إيجابي واكتساب الجديد والنافع يأتي نتيجة لإيجابية الفرد ونشاطه ورضاه .

ونظراً لأن موضوعي مفهوم وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بإرشاد الفراغ ، كما أن إرشاد الفراغ لا يقتصر على مؤسسات الترويح العلاجي فحسب بل على العكس تماماً فهو ملائم لأي وضع لخدمات الفراغ ، لذا فإننا نعرض فيما يلي لدراسة قام بها المؤلف بعنوان " تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ " .

ونقوم فيما يلي نعرض تعريف لكل من الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وبرنامج (إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية) قبل أن نعرض لأهداف الدراسة .

الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :

الرضا عن أنشطة وقت الفراغ هو " حالة شعورية تصاحب الفرد نتيجة ممارسته لأنشطة ترويحية تتناسب مع ميوله وقدراته وإمكاناته ويحقق من خلال ممارستها أغراض معينة يسعى إليها " .

برنامج (إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية) :

هو " مجموعة أنشطة نظرية وعملية مختارة بغرض مساعدة الأفراد على فهم الفراغ والترويح وحثهم على استثمار أوقات فراغهم في أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة وجعلها أحد السلوكيات الأساسية في حياتهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس " .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى اقتراح برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية ومحاولة التعرف على تأثيره على كل من :
- ١- مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
 - ٢- الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .

- ٤- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات عن مفهوم ومعنى الفراغ والترويح :

تهدف الدراسة التى قامت بها كل من " كارلا هندرسون ، وديبورا بياسكى - Henderson K. A., & Bialeschki, D. " إلى التعرف على اتجاهات السيدات نحو مفهوم وقت الفراغ ، وقد أوضحت هذه الدراسة أن الفراغ خبرة شخصية حيث وجد اختلافاً فى فهم الفراغ بين عينة الدراسة ، كما أوضحت مدى فهم السيدات عينة البحث للفراغ داخل حياتهن وأنهن راضيات عن وقت فراغهن أكثر من العمل .

قام " كرايترى - Crabtree, R., D. " بدراسة بعنوان " فهم وظائف الفراغ لدى الفرد " أوضح فيها أن تعريف الفراغ يختلف طبقاً لدلالاته عند الأفراد ، وأن التخطيط والإعداد للبرامج الترويحية يجب أن يراعى مفهوم الفراغ لدى الأفراد ، وأن مفاهيم الفراغ تعد بمثابة موجه يتنبأ بحاجات الأفراد وسلوكياتهم ودوافعهم ، وخلص الباحث أنه وفقاً لهذه النظرة الجديدة فإن تخطيط وتنظيم وتقويم البرامج الترويحية سوف يصبح أكثر فاعلية لكل من الإداريين والمشاركين .

ثانيا : دراسات عن برامج إرشاد الفراغ ، وإرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية :
 قام " باكمان - Backman , S , J . " بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " على اتجاهات الفراغ والشعور بالاستمتاع ودرجة الاشتراك لدى كبار السن من نزلاء المؤسسات الاجتماعية ، استخدم فيها ثلاثة برامج " إرشاد فراغ " و " أنشطة ترويحية " و " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " وقد خلص الباحث إلى وجود زيادة إيجابية في اتجاهات مجموعتي " إرشاد الفراغ " و " إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية " نحو الفراغ وزيادة الشعور بالاستمتاع لديهم .

قام " هوفت - Hoeft, T, M . " بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج "إرشاد فراغ " على مفهوم الذات للفراغ ورضا الفراغ ، وذلك على عينة من ذوى الاستعداد للإصابة بمرض القلب ، وقد خلص إلى وجود زيادة إيجابية دالة إحصائياً بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك فى مفهوم الذات للفراغ، بينما لم تكن هناك زيادة دالة إحصائياً بالنسبة لرضا الفراغ .

قام " ليبتاك - Liptak, J, J. " بدراسة بعنوان " إرشاد الفراغ : مضاد لفتاء الحياة " ، استعرض فيها البطالة وفوائد الفراغ ، واقترح نموذجاً إدراكياً موسعاً لتكامل الفراغ، وذلك بقصد معاونة العمال العاطلين على مكافحة البطالة، ووجد أن الفراغ جزء مكمل لمهنة الفرد وأن المرشد المهني أكثر تأثيراً وفاعلية فى معاونة العاطلين على حل مشكلة كثرة وقت الفراغ .

قام " بيرسون - Pearson , Q, M. " بدراسة بعنوان " نموذج إرشاد فراغ للأفراد المنمنمين " ، وخلص الباحث إلى أن أى مدمن يحتاج إلى تغيير أسلوب حياته ، وأن الإرشاد يساعد الأفراد على أن يستبدلوا سلوكيات الإدمان بأنشطة فراغ مرضية بدرجة كبيرة يجدوا فيها عوضاً عن تلك السلوكيات .

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد أجرى دراسته على مجموعتين متجانستين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستعيناً بالقياسين القبلي والبعدي لكليهما .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة كلية المعلمين في العام الدراسي (١٩٩٨ - ١٩٩٩م) ، حيث اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالباً من غير الممارسين للأنشطة الترويحية ومن غير الأعضاء بالنادية .
وقد اختار الباحث العينة على النحو التالي :

- الإعلان عن تطبيق برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية بالكلية .
- تقدم عدد كبير من الطلبة اختار منهم الباحث بطريقة عمدية عشوائية (٤٠) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما (٢٠) عشرون طالباً إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم حساب التباين بينهما في كل من العمر ومفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

أدوات جمع البيانات :

١ - مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :

وقد وضع هذا المقياس كل من " جاكوب بيرد " و " منير راغب " وترجمه إلى العربية " محمد محمود عبد الدايم " ، ويصلح للتطبيق على سن (١٢ - ٦٠) سنة ويتكون من (٥٢) عبارة ، وأمام كل عبارة مقياس متدرج من خمس درجات تتراوح بين (صادقة في معظم الأحيان) و (غير صادقة في معظم الأحيان) باستخدام طريقة (ليكرت) وقد وزعت العبارات على الأبعاد كالتالي :

- ١- الغرض النفسي ١ : ١٣
- ٢- الغرض التربوي (التعليمي) ١٤ : ٢٥
- ٣- الغرض الاجتماعي ٢٦ : ٣٦
- ٤- الغرض الاسترخائي ٣٧ : ٤٠
- ٥- الغرض البدني ٤١ : ٤٦
- ٦- الغرض البيئي ٤٧ : ٥٢

ويتم تصحيح المقياس بإعطاء (٥) درجات للاستجابة (صادقة في معظم الأحيان) تتدرج حتى (درجة واحدة) للاستجابة (غير صادقة في معظم الأحيان) .

٢ - استمارة استطلاع رأى الطلبة نحو الأنشطة الرياضية المفضلة في وقت الفراغ :

نظراً لتعدد الأنشطة الرياضية فقد قام الباحث بتصميم استمارة تحتوي على (٣٤) نشاطاً رياضياً لكي يتضمن البرنامج أنشطة رياضية يختارها الطالب بنفسه إلى جانب أنشطة البرنامج الأخرى التي توافرت إمكانية ممارستها (معسكرات - مسابقات معلومات عامة - أفلام فيديو تعليمية وتثقيفية - محاضرات نظرية) .

٣- استمارتي استطلاع رأى الطلبة نحو مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح :

وهما استمارتان من تصميم الباحث ، وتحتوي الاستمارة الأولى على عبارات للتعرف على مفهوم وقت الفراغ لدى الطلبة وعددها (١٧) عبارة منها (٩) عبارات موجبة و (٨) عبارات سالبة ، كما تحتوي الاستمارة الثانية على عبارات للتعرف على مفهوم الترويح وعددها (١٨) عبارة منها (١٠) عبارة موجبة و (٨) عبارات سالبة ، وقد وضع الباحث ميزان تقدير ثلاثي ، ويتم تصحيح عبارات الاستمارتين كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (١)

تصحيح عبارات استثماري استفتاء مفهوم كل من

وقت الفراغ والترويح

ميزان التقدير	العبارة الموجبة	العبارة السالبة
موافق	ثلاث درجات	درجة واحدة
غير متأكد	درجتان	درجتان
غير موافق	درجة واحدة	ثلاث درجات

٤ - استمارة استطلاع رأى الخبراء نحو محتوى برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية المقترح :

وهي استمارة من تصميم الباحث لاستطلاع رأى المحكمين فيما يلي :

- الفترة الكلية للبرنامج
- عدد وحدات البرنامج الأسبوعية.
- زمن الوحدة العملية.
- زمن الوحدة النظرية.
- محتوى البرنامج.
- مقترحات وملاحظات أخرى.

٥- برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية :

قام الباحث بتصميم برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية ، وقد راعى

ما يلي :

أولاً : الهدف من البرنامج :

أن يسهم البرنامج المقترح فى :

- ١- تعديل مفهوم الطلبة نحو كل من وقت الفراغ والترويح .
- ٢- زيادة رضا الطلبة عن أنشطة وقت الفراغ .

ثانيا : محتوى البرنامج :

- راعى الباحث عند اختياره لأنشطة البرنامج ما يلى :
- ١- أن تراعى ميول التلاميذ بما يحقق أهداف البرنامج .
 - ٢- توافر الإمكانيات البشرية والمادية اللازمة لتنفيذ البرنامج .

وقد تم تصميم برنامج إرشاد فراغ / أنشطة تروحية المقترح كما يلى :

أ - قام الباحث بتحديد أنشطة البرنامج مع مراعاة اختيار الأنشطة الرياضية التى :

- حققت أعلى نسبة من ميول التلاميذ .
- تتوافر إمكانية ممارستها المادية والبشرية بالكلية .
- ب- عرض الباحث البرنامج المقترح على السادة الأساتذة المحكمين ، وقد تمت الموافقة على محتواه بالإجماع مع وجود بعض الملاحظات والتى قام الباحث بتعديلها عند وضع النموذج الأخير للبرنامج المقترح.

وقد اشتمل البرنامج على :

• الجزء النظري

وينقسم إلى :

- ١- محاضرات نظرية : وتشتمل على الموضوعات الهامة فى مجال وقت الفراغ
- ٢- أفلام فيديو :
- أفلام لمباريات فى كرة القدم والطائرة واليد وألعاب القوى (مسابقات جرى ورمى) والسباحة .
- أفلام تعليمية فى ألعاب الكاراتيه والمصارعة (حيث حققت نسبة تفضيل عالية ولم تتوافر إمكانية ممارستها) .
- أفلام عن المعسكرات وترويح الخلاء والأنشطة الكشفية .

• الجزء العملي

١ - دورات رياضية :

وهي دورات تقام في ملاعب الكلية في الألعاب التالية :

- كرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد .
- ألعاب القوى .
- ألعاب بسيطة التنظيم .
- الهرولة .
- تنس الطاولة .
- التمرينات البدنية .

٢ - أنشطة خلوية :

وذلك بإقامة معسكر اليوم الواحد في الأماكن الخلوية .

• مسابقات في المعلومات العامة

وتقام على مسرح الكلية وتشتمل على معلومات عامه عن الترويج

والمعسكرات والأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية .

ثالثاً : الزمن الكلي للبرنامج :

تم تحديد زمن البرنامج بمدة (ثلاثة شهور) طبقاً لأراء المحكمين ، حيث حققت (خمس) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣ %) وهي أعلى نسبة ، بينما حققت مدة (شهرين) و (شهر واحد) تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩ %) لكل منهما .

رابعاً : عدد وحدات البرنامج الأسبوعية :

تم تحديد عدد وحدات البرنامج الأسبوعية (ثلاث) وحدات طبقاً لأراء المحكمين حيث حققت (سنة) تكرارات بنسبة (٨٥،٧١ %) وهي أعلى نسبة ، بينما حققت (مرتان) تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩ %) .

خامساً: زمن الوحدة

تم تحديد زمن الوحدة بمدة (٩٠) دقيقة بالنسبة للوحدة النظرية حيث حققت (خمسة) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣ %) ، بينما حققت (٦٠) دقيقة و(٤٥) دقيقة تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩ %) لكل منهما ، وكذلك تم تحديد زمن الوحدة العملية (٩٠) دقيقة حيث حققت (خمس) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣%)، بينما حققت (٦٠) دقيقة تكرارات بنسبة (٢٨،٥٧%) وقد تم توزيع البرنامج الزمني على وحداته .

خطوات البحث :

بعد تحديد منهج البحث والعينة ووسائل جمع البيانات اتبع الباحث الخطوات التالية :

- الحصول على موافقة المسؤولين لتنفيذ البحث .
- اختيار المشرفين والمساعدین فی تنفيذ البرنامج والاجتماع بهم لتوضيح كيفية سير البرنامج والعقبات التي يمكن أن تواجه تنفيذه وكيفية تلافيها والتغلب عليها .
- مقابلة التلاميذ المشتركين وإعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج وأهميته الالتزام بالحضور حتى نهاية البرنامج والعمل على اكتساب ثقتهم وبحث الحماس فيهم .
- تم وضع برنامج زمني للدراسة الميدانية ، ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٢)

البرنامج الزمني للدراسة الميدانية

م	البرنامج	الهدف	الفترة	مكان التنفيذ
١	الدراسة الاستطلاعية	- إيجاد المعاملات الطمية لأدوات البحث . - تصميم استمارة استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ - تدريب المساعدين على القياس	١٩٩٨/٩/١٢ - ٩/١ م	كلية المعلمين
٢	القياس القبلي	قياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم وقت الفراغ والترويح للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تنفيذ البرنامج	١٩٩٨/٩/١٤ ، ٩/١٣ م	
٣	تنفيذ البرنامج	تنفيذ برنامج إرشاد فراغ / أنشطة	١٩٩٨/١٢/١٠ - ٩/١٧ م	
٤	القياس البعدي	قياس الحصائل الناتجة	١٩٩٨/١٢/١٣ ، ١٢/١٢ م	

الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات .
- تصميم استمارتي استفتاء كل من مفهوم وقت الفراغ والترويح لطلبة كلية المعلمين .

أولاً : اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات

قام الباحث باختيار المعاملات الإحصائية لمقياس الرضا عن الأنشطة الرياضية واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية قوامها (١٠٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- أ - معاملات الصدق لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية :

لإيجاد معامل الصدق لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيقه على مجموعتين كل منهما (٥٠) طالباً إحداهما من الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية وأعضاء الأندية والأخرى من غير الممارسين للأنشطة الترويحية ومن غير أعضاء الأندية اختبروا بطريقة عشوائية ، ويوضح الجدول التالى الفروق بين متوسطات المجموعتين فى مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى مقياس

الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ١٠٠ طالب)

البيد	الممارسين		غير الممارسين		قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±	الفروق بين المتوسطات	الجدولية عند ٠,٠٥
النفسي	٤٧,٤	٢,١٦	٤٣,٢٢	٢,٢٧	٤,١٨	٩,٥
التربوى (التعليمي)	٤٥,٥	٢,٨٤	٤٠,٠٢	٢,٨٧	٥,٤٨	٩,٦١
الاجتماعي	٣٨,٨٢	٢,١٠	٣٥,٩٢	٢,٩٨	٢,٩	٥,٥٨
الاسترخائي	١٢,٨٤	١,٩١	١,٤٤	١,٩٥	٢,٤	٦,١٥
البدني	٢١,٢	٢,٦٢	١٩,٠٨	٢,٣٦	٢,١٢	٤,٢٤
البيئي	٢١,٩	٢,٦١	١٩,٦	٣,٠٥	٢,٣	٤,٠٤
المجموع	١٨٧,٠٨	٧,٦٤	١٦٨,١	٧,٦٧	١٨,٩٨	١٢,٤١

من جدول (٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين لصالح مجموعة الممارسين فى مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من

قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) ومن ثم فإن المقياس صادق فى قياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

ولإيجاد معامل الصدق لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية استخدم الباحث (صدق المحتوي) حيث عرض الاستمارة على (سبعة) من أساتذة التربية الرياضية والترويح ، وأجمعت الآراء بنسبة (١٠٠ %) على أن الاستمارة اشتملت على جميع الأنشطة الرياضية المعروفة فى مجتمع البحث ، كما أوصوا بترك الاستمارة مفتوحة ، وعلى ذلك فإن الاستمارة تعتبر على درجة مقبولة من الصدق .

ب - معاملات الثبات لكل من مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية :

لحساب معامل الثبات لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية استخدم الباحث طريقة " الاختبار وإعادة الاختبار Test & Retest " على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالباً من كلية المعلمين ومن غير أفراد عينة البحث ، وتم تطبيق هذه الأدوات فى يومى ١٩٩٨/٩/١ — ١٩٩٨/٩/٢ م ، وتم إعادة تطبيقها فى يومى ١٩٩٨/٩/٨ — ١٩٩٨/٩/٩ م على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تارىخ التطبيق الأول ، وبإيجاد معامل الارتباط بين مرتى التطبيق لكل أداة تم حساب معامل الثبات .

ويوضح الجدولين التاليين معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق مقياس الرضا

عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٥٠ طالباً)

البيد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة عند ٠,٠٥
	-س	± ع	-س	± ع		
الغرض النفسي	٤٤,٧٤	٢,٣٦	٤٤,٩٢	٢,٠٩	٠,٨٠	٠,٢٨٨
الغرض التربوي (التعليمي)	٤٠,٥٤	٢,٩٨	٤٠,٦٢	٣,٠٣	٠,٩٠	
الغرض الاجتماعي	٣٩,٧٤	٣,٠٨	٣٦,٤٤	٢,٩٦	٠,٨٩	
الغرض الاسترخائي	١١,٨٢	٢,٠٢	١٢,٢٤	١,٨١	٠,٨١	
الغرض البدني	٢٠,١٤	١,٦٥	١٩,٩٤	١,٧٧	٠,٧١	
الغرض البيئي	١٩,٩٦	١,٩٢	٢٠,٥٠	١,٧٣	٠,٧١	
المجموع	١٧٣,٩	٥,٧٢	١٧٤,٨	٥,٤٧	٠,٨٦	

جدول (٥)

معامل الارتباط بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل الأنشطة

الرياضية في وقت الفراغ (ن = ٥٠ طالباً)

البيد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة عند ٠,٠٥
	-س	± ع	-س	± ع		
استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ	٧٨,٧	٢,٤١	٧٧,٩٤	٢,٠٥	٠,٨٢	٠,٢٨٨

ج - بناء استمارة استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويح :

- ١- تم تحديد عبارات المقياس من خلال إطلاع الباحث على الكتب والمراجع والدراسات السابقة ومقابلة المختصين في مجال التربية الرياضية والترويح .

٢- قام الباحث باستخدام طريقة " ليكرت - Likert " وذلك باستخدام ثلاث

استجابات أمام كل عبارة : (موافق - غير متأكد - غير موافق) .

٣- تم عرض استمارة الاستفتاء على الخبراء فى مجال التربية الرياضية

والترويج بهدف استطلاع آرائهم وتحديد ما يلى :

- دقة صياغة العبارات وتصحيحها إن أمكن أو حذفها .
- إضافة أى عبارات يرى الخبراء ضرورة إضافتها .
- وعلى ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء الخبراء .
- ٤- رتب العبارات بطريقة عشوائية .

٥- تم ذكر التعليمات التى توضح كيفية الإجابة على الاستمارة والتى

أصبحت بعده فى صورتها الأولية .

وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لاستمارة الاستفتاء كما يلى :

صدق الاستمارة :

(أ) استخدم الباحث صدق (المحتوى) وذلك بعرض استمارة الاستفتاء على

(خمسة) من المحكمين فى مجال التربية الرياضية والترويج وبلغت

نسبة الموافقة (١٠٠ %) وعلى ذلك تكون الاستمارة على درجة مقبولة

من الصدق .

(ب) كما استخدم الباحث صدق (التمايز) أو صدق (المجموعات المتضادة)

وهو أحد أنواع الصدق (التلازمى) وذلك بتطبيق الاستمارة على

مجموعتين كل منهما (٥٠) طالباً ، إحداهما من الطلبة الممارسين

للأنشطة الترويجية وأعضاء الأندية والأخرى من غير الممارسين

للأنشطة الترويجية ومن غير أعضاء الأندية اختبروا بطريقة عمدية

عشوائية .

ويوضح الجدول التالى دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى الممارسين

للأنشطة الترويجية وغير الممارسين فى استمارتى استفتاء مفهوم الطلبة لوقت

الفراغ والترويج .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي الممارسين للأنشطة الترويجية

وغير الممارسين في استمارتي استفتاء الطلبة

لوقت الفراغ والترويج (ن = ١٠٠ طالب)

الاستمارة	الممارسين		غير الممارسين		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المصوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٤٢,٥	٢,٦٠	٣٧,٥	٢,٥٣	٤,٠	٧,٦٩	١,٦٧١
مفهوم الترويج	٤٣,٤٦	٤,٨٩	٣٨,٤	٢,٨٦	٥,٠٦	٦,٣٣	

من جدول (٦) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الممارسين للأنشطة الترويجية وغير الممارسين في استمارتي استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويج حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) ومن ثم تعتبر الاستمارتان صادقتان في قياس مفهوم كل من وقت الفراغ والترويج للطلبة عينة البحث .

معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات لاستمارتي استفتاء مفهوم وقت الفراغ والترويج استخدم الباحث طريقة " الاختبار وإعادة الاختبار - Tesst & Retest " وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالباً من طلبة كلية المعلمين يوم ١٩٩٨/٩/١م ، وتم إعادة تطبيقها على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول وذلك يوم ١٩٩٨/٩/٨م ، وبإيجاد معامل الارتباط بين مرتتي التطبيق تم حساب معامل الثبات ، كما يوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة مفهوم

وقت الفراغ والترويح (ن = ٥٠ طالباً)

البعد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة عند
	-س	± ع	-س	± ع		
مفهوم وقت الفراغ	٣٥,٨٢	٢,٥٩	٣٦,١٢	٢,٨٣	٠,٨١	٠,٢٨٨
مفهوم الترويح	٣٧,٤	٢,٠٨	٣٨,٢٥	٢,٣٦	٠,٧٨	

من جدول (٧) يتضح أن معامل الارتباط بين مرتى التطبيق لاستمارة مفهوم وقت الفراغ بلغ (٠,٨١) ، ولاستمارة مفهوم الترويح بلغ (٠,٧٨) وهما دالتان عند (٠,٠٥) معنوية ، أى أن معامل الثبات عال لاستمارتى الاستفتاء .
الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض الاستمارتين على الخبراء وإيجاد معاملات الصدق والثبات أصبحت الصورة النهائية لاستمارة مفهوم وقت الفراغ تحتوى على (١٧) عبارة ولاستمارة مفهوم الترويح (١٨) عبارة .

طريقة تصحيح الاستمارة :

يتم تصحيح الاستمارة كما هو موضح فى الجدول التالي:

جدول (٨)

أوزان تصحيح عبارات استمارتى مفهوم وقت الفراغ والترويح

درجة الاستجابة	أوزان الاستجابات للعبارة الإيجابية	أوزان الاستجابات للعبارة السلبية
أوافق	٣	١
غير متأكد	٢	٢
غير موافق	١	٣

القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي على عينة البحث وذلك يومى ٩/١٣ ،
 ١٤/٩/١٩٩٨م وذلك بعد تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين متجانستين كل منهما
 (٢٠) طالباً إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات
 العمر والرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم الطلبة

لوقت الفراغ والترويح (ن = ٤٠ طالباً)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المصوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
العمر	سنة	٢٠,٤	٢,٨٧	٢٠,٦	٢,٤٣	٠,٢	٠,٢٤	
الرضا عن أنشطة وقت الفراغ	درجة	١٧٣,٣	٤,٧٧	١٧٤,٥	٦,٨٨	١,٢	٠,٦٤	١,٦٩٧
مفهوم وقت الفراغ	درجة	٣٧,٤٤	٢,٧٨	٣٧,٢١	٢,٨٥	٠,٢٣	٠,٤١	
مفهوم الترويح	درجة	٣٦,٠٣	٢,١٦	٣٦,٣٥	٢,٩٢	٠,٣٢	٠,٦٣	

من جدول (٩) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كل من العمر والرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم كل من وقت الفراغ والترويح مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج إرشاد فراغ / أنشطة تروحية على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي ، وقد استغرق البرنامج (ثلاثة) شهور بواقع (١٢) أسبوع ، (ثلاث) وحدات أسبوعياً ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث يومى ١٢/١٢،
١٩٩٨/١٢/١٣ م .

عرض النتائج ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو التالى :

أولاً : مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة

فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح (ن = ٢٠ طالباً)

الاستمارة	القياس القبلى		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات		قيمة (ت)	
	س-	± ع	س-	± ع	الفرق بين المتوسطات	المحسوبة	الجدولية	عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٣٧,٤٤	٢,٧٨	٣٨,٠٢	٢,٨٩	٠,٥٨	٠,٦٤	١,٧٢٩	
مفهوم الترويح	٣٦,٠٣	٢,١٦	٣٦,٨٩	٢,٥٥	٠,٣٩	٠,٥٢		

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند (٠,٠٥) معنوية .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية

فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح (ن = ٢٠ طالباً)

الاستمارة	القياس القبلى		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات		قيمة (ت)	
	س-	± ع	س-	± ع	الفرق بين المتوسطات	المحسوبة	الجدولية	عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٣٧,٢١	٢,٨٥	٤١,٨٦	٢,٢٤	٤,٦٥	٥,٧٤	١,٧٢٩	
مفهوم الترويح	٣٦,٣٥	٢,٩٢	٤٠,٩٢	٢,٣٣	٤,٥٧	٥,٤٤		

من جدول (١١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند (٠,٠٥) .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مفهوم كل من

وقت الفراغ والترويح (ن = ٤٠ طالباً)

الاستمارة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٠,٦٥	١,٥٠	٦,٧٠	١,٨٠	٦,٠٥	١١,٦٣	١,٦٩٧
مفهوم الترويح	٠,٦٩	١,٦٦	٧,٠٤	١,٧٧	٦,٣٥	١١,٥٥	

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح لصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٢٠ طالبا)

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	
	س-	± ع	س-	± ع	المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
الفرغ النفسي	٤٤,١٥	٢,٣٢	٤٣,٦٥	١,٧٩	٠,٥٠	٠,٧٦
الفرغ التربوي	٤٠,٨٥	٢,٩٤	٤٠,٣	٢,٦٨	٠,٥٥	٠,٦٢
الفرغ الاجتماعي	٣٦,٦	٢,٨٢	٣٧	٢,٧٣	٠,٤٠	٠,٥٣
الفرغ الاسترخائي	١١,٤	١,٧٠	١١,٧	١,٥٣	٠,٣٠	٠,٥٩
الفرغ البدني	٢٠	١,٨١	٢٠,٤٥	١,٣٩	٠,٤٥	٠,٨٨
الفرغ البيئي	٢٠,٤	٢,٠٦	٢٠,٧	١,٥٩	٠,٣٠	٠,٥٢
المجموع	١٧٣,٣	٤,٧٧	١٧٣,٨	٣,٧١	٠,٥٠	٠,٣٧

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك في المجموع الكلي للمقياس .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٢٠ طالبا)

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	
	س-	± ع	س-	± ع	المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
الفرغ النفسي	٤٤,٣	٢,٥٢	٥١,٤	٢,٧٤	٧,١	٨,٤٥
الفرغ التربوي	٤١,٦	٢,٥٨	٤٩,١	٢,٣١	٧,٥	٩,٧٤
الفرغ الاجتماعي	٣٦,٤٥	٢,٨٤	٤٣,٢	٢,٨٤	٦,٧٥	٧,٥٨
الفرغ الاسترخائي	١١,٣	١,٥٣	١٥,٣٥	١,٤٢	٤,٠٥	٨,٤٤
الفرغ البدني	٢٠,٣	١,٧٢	٢٤,٠٥	١,١٥	٣,٧٥	٧,٩٨
الفرغ البيئي	٢٠,٥٥	١,٨٢	٢٤,١٥	١,٦٣	٣,٦٠	٦,٥٥
المجموع	١٧٤,٥	٦,٨٨	٢٠٧,٢٥	٥,٢١	٣٢,٧٥	١٦,٩٧

من جدول (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك في المجموع الكلي للمقياس .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في الرضا عن

أنشطة وقت الفراغ (ن = ٤٠ طالباً)

البعد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات		قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥
	س-	± ع	س-	± ع	الفرق بين المتوسطات	المحسوبة	
الفرض النفسي	٠,٥٠-	١,٤٧	٧,١	١,٢٥	٧,٦	١٧,٢٧	١,٦٩٧
الفرض التربوي	٠,٥٥-	٠,٣٠	٧,٥٠	١,٧٣	٨,٠٥	٢٠,٦٤	
الفرض الاجتماعي	٠,٤٠	١,٦٧	٦,٧٥	١,٢٥	٦,٣٥	٢٣	
الفرض الاسترخائي	٠,٣٠	١,٢٢	٤,٠٥	١,٠٥	٣,٧٥	١٠,٤٢	
الفرض البدني	٠,٤٥	١,٥٠	٣,٧٥	١,٥٥	٣,٣٠	٦,٨٨	
الفرض البيئي	٠,٣٠	١,٢٢	٣,٦	١,٠٩	٣,٣٠	٩,١٧	
المجموع	٠,٤٠	٣,٤١	٣٢,٧٥	٣,٦١	٣٢,٣٥	٣٠,٣٢	

من جدول (١٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك بالنسبة للمقياس ككل وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج البحث :

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند

مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وقد يرجع ذلك إلى عدم تدخل أى عوامل من شأنها أن تؤثر على مفهوم الطلبة لكل وقت الفراغ والترويح وكذلك عن الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث وهو " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح " ، كما يحقق الفرض الرابع وهو " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " .

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وهذا يحقق الفرض الثانى للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح " ، كما يحقق الفرض الثالث للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح " .

كما تشير نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، وكذلك بالنسبة للمجموع الكلي للمقياس وذلك عند مستوى معنوي (٠,٠٥) ، وهذا يحقق الفرض الخامس للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي في الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " كما يحقق الفرض السادس للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " ، وقد يرجع ذلك إلى الاشتراك الإيجابي للطلبة في برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية والذي يتضمن أنشطة ترويحية رياضية وأنشطة ترويحية خلوية ومحاضرات نظرية في مجال الترويح ووقت الفراغ وأنشطة تعليمية لمهارات بعض الأنشطة الترويحية الرياضية ومسابقات في المعلومات العامة المرتبطة بالترويح الرياضي ومشاهدة أفلام فيديو لأنشطة رياضية متعددة التي من شأنها أن تزيد من معرفة الطالب لقوانين تلك الألعاب وللعديد من المهارات المرتبطة بها ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من " باكمان — Packman, S.J " من حيث تأثير برنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " على الاتجاهات نحو الفراغ تأثيراً إيجابياً وزيادة الشعور بالاستمتاع لدى عينة البحث ، ومع دراســــة " هوفت — Hoeft, T., M., " من حيث تأثير برنامج إرشاد فراغ على مفهوم الذات للفراغ تأثيراً إيجابياً بينما لم تتفق مع نفس الدراسة التي كان من نتائجها عدم وجود زيادة إيجابية دالة إحصائياً في رضا الفراغ لعينة البحث من ذوى الاســــتعداد للإصابة بمرض القلب ، كما لم تتفق مع دراسة " أندرسون — Anderson, S.C., " حيث أثبتت نتائجها أنه ليس هناك تأثير دال إحصائياً على زيادة اشتراك عينة من الأفراد والمتخلفين عقلياً في النشاط وكذلك على تفاعلهم الاجتماعي مستخدماً برنامج " جوسياك — Joswiak " " إرشاد الفراغ.

الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج هذه الدراسة وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة
توصل الباحث إلى :

- أن لبرنامج " إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحوية " تأثير إيجابى دال إحصائياً
على مفهوم طلبة كلية المعلمين لكل من وقت الفراغ والترويح.
- أن لبرنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحوية " تأثير إيجابى دال إحصائياً
على رضا طلبة كلية المعلمين عن أنشطة وقت الفراغ .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلى :

- الاهتمام ببرامج " إرشاد فراغ " ، " وإرشاد فراغ / أنشطة ترويحوية "
والعمل على تنويعها وتجريبها .
- إجراء دراسات معاملة للتعرف على تأثير هذه البرامج على جوانب أخرى
نفسية واجتماعية .
- الاهتمام بتطبيق برامج " إرشاد فراغ " ، " وإرشاد فراغ / أنشطة
ترويحوية " على تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات وفئات أخرى ومحاولة
التعرف على تأثيرها على العديد من جوانب الفرد .

مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ

وضعه : جاكوب بيرد ومنير راغب

ترجمه : محمد محمود عبد الدايم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم الترويح الرياضي

عزيز الطالب

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تساهم في التعرف على مدى رضائك عن أنشطة وقت الفراغ التي تمارسها وأنشطة الوقت الحر ليست إجبارية أو رسمية ، بل هي أنشطة تختارها بحرية لمارسها أو تشاهدها أثناء وقت الفراغ مثل الأنشطة الرياضية أو الثقافية أو الاجتماعية أو أنشطة الخلاء ... الخ .

برجاء قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (✓) أمام كل عبارة وأسفل العمود الذي يناسب استجابتك وتمثل هذه الاستجابات في (غير صادقة في معظم الأحيان - نادراً ما تكون صادقة - صادقة في بعض الأحيان - صادقة في كثير من الأحيان - صادقة في معظم الأحيان) .

ملاحظات :

- يجب عدم ترك أى عبارة دون توضيح استجابتك أمامها .
- لا توجد استجابات صحيحة وأخرى غير صحيحة .
- إذا كانت العبارة مكتوبة في أكثر من سطر ضع علامة استجابتك أمام السطر الأخير من العبارة .

وأشكر حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : الصف الدراسي :

المدرسة : السن في أول سبتمبر ١٩٩٨ شهر سنة

٢	المعبرة	غير صديقة في معظم الأحيان	نادراً ما تكون صديقة	صديقة في بعض الأحيان	صديقة في كثير من الأحيان	صديقة في معظم الأحيان
١	اختار بحرية الأنشطة التي أمارسها أثناء وقت فراغي					
٢	أنشطة وقت فراغي مشوقة جداً لي					
٣	استمتع بالأنشطة وقت الفراغ التي أمارسها					
٤	أشعر بالإحباط أثناء وقتي الحر					
٥	أنشطة وقت فراغي تعطيني الثقة بالنفس					
٦	أنشطة وقت فراغي تعطيني الإحساس بأنني أجزأت عملاً					
٧	أستخدم الكثير من المهارات والقدرات المختلفة أثناء ممارستي لأنشطة وقت فراغي					
٨	أعتبر أنشطة وقت الفراغ مضيعة للوقت					
٩	أندمج تماماً في النشاط أثناء ممارستي لأنشطة وقت الفراغ					
١٠	أختار أنشطتي وقت الفراغ بحسب القصص في قدراتي المهارية					
١١	أشعر بالوحدة أثناء وقتي الحر					
١٢	أنشطة وقت فراغي تنمّي قدراتي العقلية					
١٣	أنشطة وقت فراغي تؤثر إيجابياً على حياتي بوجه عام					
١٤	بعض أنشطة وقت فراغي تكسبني خبرات متعددة					
١٥	أمارس أنشطة وقت فراغي التي ترفع من معنوياتي					
١٦	أتعلم ببساطة من أنشطة وقت فراغي أشياء لأتني أحب تعلمها					

٢	العبرة	غير صادقة في معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة في بعض الأحيان	صادقة في كثير من الأحيان	صادقة في معظم الأحيان
١٧	تشجعتي أنشطة وقت فراغي على تعلم مهارات جديدة					
١٨	تزيد أنشطتي وقت فراغي من معلوماتي عن الأشياء المحيطة بي					
١٩	تساهم أنشطتي وقت فراغي في إشباع حب استطلاحي					
٢٠	تعطيني أنشطة وقت فراغي فرص لتجربة أشياء جديدة					
٢١	تساعدني أنشطتي وقت فراغي على معرفة ما بنفسى					
٢٢	تساعدني أنشطتي وقت فراغي في معرفة ما يدور حولى من الآخرين					
٢٣	تساعدني أنشطتي وقت فراغي في معرفة المجتمع بصفة عامة					
٢٤	تساعدني أنشطتي وقت فراغي على تعلم أشياء عن الطبيعة					
٢٥	تساهم أنشطتي وقت فراغي في تقبل الاختلافات بين الأفراد					
٢٦	تعمل أنشطتي وقت فراغي على إظهار أفكارى ومشاعرى أو مهارتى البنينة للآخرين					
٢٧	أكتسب التفاعل الاجتماعى مع الآخرين من خلال أنشطتي وقت الفراغ					
٢٨	ساعدتني أنشطتي وقت فراغي في تنمية علاقتى طيبة مع الآخرين					
٢٩	أفضل أنشطتي وقت الفراغ التى أدمج فيها مع الآخرين في مجموعات					
٣٠	الأفراد الذين أقابلهم أثناء أنشطتي وقت فراغى ظرفاء					
٣١	أشارك الناس الظرفاء في أنشطتي وقت فراغى					

م	العبرة	صادقة في معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة في بعض الأحيان	صادقة في كثير من الأحيان	صادقة في معظم الأحيان
٣٢	أشارك الأفراد الذين يستمتعون بممارسة أنشطة وقت الفراغ					
٣٣	أقضي الأول بالعديد من أصدقائي الحاليين كان من خلال أنشطة وقت الفراغ					
٣٤	أستمتع بخدمة الآخرين أثناء وقتي الحر					
٣٥	أدعى إحساس قوي بالانتماء نحو الأشخاص الذين أمارس معهم أنشطة وقت الفراغ					
٣٦	أحترم الأشخاص الذين أمارس معهم أنشطة وقت الفراغ					
٣٧	تساعدني أنشطة وقت فراغي على الاسترخاء					
٣٨	تساهم أنشطة وقت فراغي في التخلص من التوتر					
٣٩	تساهم أنشطة وقت فراغي في تحسين حالتي الانفعالية					
٤٠	أشارك ببساطة في أنشطة وقت فراغي لأنني أحب ممارستها					
٤١	تتحدى أنشطة وقت فراغي قدراتي البدنية					
٤٢	أمارس أنشطة وقت الفراغ التي تنمي ليالقي البدنية					
٤٣	أمارس أنشطة وقت الفراغ التي تنشطني بدنياً					
٤٤	تساعدني أنشطة وقت فراغي في المحافظة على صحتي					
٤٥	تساعدني أنشطة وقت فراغي على التحكم في وزني					
٤٦	تساهم أنشطة وقت فراغي في المحافظة على مستوى حيويتي					
٤٧	أدعى وقت حر كافى بعد قضاء حاجتي على ومتطلباتي الشخصية والتزاماتي العائلية					

٢	المهارة	خير صداقة في معظم الأحيان	نادراً ما تكون صداقة	صداقة في بعض الأحيان	صداقة في كثير من الأحيان	صداقة في معظم الأحيان
٤٨	توجد إمكانيات كافية متاحة تيسر لى الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ التي أختارها					
٤٩	أرغب في الاشتراك في أنشطة وقت فراغ معتد ولكن ليس لدى المعلومات الكافية عنها					
٥٠	لدى القدرة الحركية التي تساعدني في التعرف على المجالات الجغرافية والإمكانيات ومصادر الطبيعة					
٥١	أرغب في الاشتراك في أنشطة وقت فراغ معتد ولكن ليس لدى المهارة المطلوبة					
٥٢	أختار لى الأنشطة وقت فراغى مقيد بسبب الموقع الجغرافى والمصادر الطبيعية					

استمارة استطلاع رأى الطلاب نحو
الأنشطة الرياضية المفضلة فى وقت الفراغ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

عزيز الطالب

يختلف الأفراد فى تفضيلهم لنوع النشاط الذى يمارسونه فى وقت الفراغ وكلما كان النشاط مرغوباً من الفرد كان أشد إقبالاً عليه .
ويعرض الباحث فى هذه الدراسة بعض الأنشطة المختلفة التى يمكن ممارستها داخل المدرسة أو خارجها لكى يصمم لك برنامجاً تقبل على الاشتراك فى أنشطته المختلفة وفيما يلى عدداً من الأنشطة التى أتيح لك فرصة ممارستها أو معرفتها .

والمطلوب منك تحديد مدى ميلك نحو ممارستها هذه الأنشطة وذلك بوضع علامة (✓) أسفل العمود الذى يمثل درجة ميلك (أميل بشده - أميل بدرجة متوسطة - لا أميل مطلقاً) وأمام كل نشاط من الأنشطة المذكورة ، وإذا كان هناك نشاطاً لم يرد ذكره أرجو كتابته تحت أنشطة أخرى تذكر ثم حدد درجة ميلك أمامه .

وأشكر حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : الصف الدراسي.....

المدرسة : السن فى أول سبتمبر ١٩٩٨ شهر سنة

٢	النشاط	أميل بشده	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقا
١	الملاكمة			
٢	المصارعة			
٣	الجودو			
٤	الكاراتيه			
٥	كرة القدم			
٦	كرة السلة			
٧	الكرة الطائرة			
٨	كرة اليد			
٩	الهوكي			
١٠	تنس الطاولة			
١١	التنس (الأرضي)			
١٢	الجمباز			
١٣	تمرينات سويدية (لياقة)			
١٤	المسباحة			
١٥	الغطس			
١٦	كرة الماء			
١٧	التجديف			
١٨	السلاح (المبارزة)			
١٩	دفع الجلة			
٢٠	قذف القرص			
٢١	رمي الرمح			
٢٢	إطاحة المطرقة			
٢٣	الوثب العالي			
٢٤	الوثب الطويل			
٢٥	الوثب الثلاثي			
٢٦	القفز بالزانة			

[illegible]

استمارتى استطلاع رأى الطلاب نحو

مفهوم وقت الفراغ والترويح

(إعداد : د/ محمود إسماعيل طلبة)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

عزيز الطالب

فيما يلي استمارتان للتعرف على مدى فهمك لمعنى كل من وقت الفراغ والترويح ، وأمامك ثلاث استجابات (موافق ، غير متأكد ، غير موافق) ، برجاء وضع علامة أمام كل عبارة وأسفل العمود الذي يناسب رأيك .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

الباحث

١ - مفهوم وقت الفراغ :

وقت الفراغ بالنسبة لى يعنى :

م	العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	وقت خالى من الدراسة أو (العمل)			
٢	وقت خالى من ضروريات الحياة اليومية			
٣	وقت ممل			
٤	وقت فاصل بين عمليين			
٥	وقت للتأمل والابتكار			
٦	وقت مفيد للفرد			
٧	وقت ضائع دون فائدة			
٨	وقت للراحة والنوم			
٩	وقت هدام للفرد			
١٠	وقت للاسترخاء البدنى والذهنى			
١١	وقت ضار للمجتمع			
١٢	وقت لا يفعل فيه الفرد أى شيء			
١٣	وقت لتنمية الذات			
١٤	وقت للتسلية فقط			
١٥	وقت يجدد فيه الفرد طاقته			
١٦	وقت يتمكن فيه الفرد من قضاء مهامه الشخصية (زيارة الطبيب - الذهاب للبنك .. الخ)			
١٧	وقت يؤدى فيه الفرد نشاط يفضل (رياضى - ثقافى - اجتماعى - فنى ... الخ)			

٢ - مفهوم الترويح :

الترويح بالنسبة لى يعنى :

م	العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	الترويح نشاط			
٢	يختار الفرد بنفسه الأنشطة الترويحية التى يمارسها			
٣	للترويح مجالات مختلفة (بدنية - اجتماعية - فنية - ثقافية - خلوية)			
٤	الترويح استثمار بناء لوقت الفراغ			
٥	الهدف الأسمى للترويح هو تحقيق سعادة للفرد			
٦	يسهم الترويح فى إبعاد الفرد عن السلوك الانحرافى والأنشطة الهدامة			
٧	تقلص حضارة الشعوب بمدى تقسمها فى المجال الترويحي			
٨	الممارسة الترويحية تجعل الفرد راضياً عن نفسه			
٩	يقضى الترويح على الملل			
١٠	يعتبر النوم فى وقت الفراغ نشاطاً ترويحياً			
١١	الترويح يهدم طاقة الفرد			
١٢	يؤثر الترويح سلباً على الدراسة أو (العمل)			
١٣	الترويح نشاط للتسلية فقط			
١٤	يجبر الفرد على ممارسة الأنشطة الترويحية			
١٥	يجدد الترويح قدرة الفرد على الدراسة أو (العمل)			
١٦	الترويح هو الراحة التامة بعد مشقة الدراسة أو (العمل)			
١٧	يعتبر أى نشاط بناء أو هدام ترويحاً			
١٨	تمارس الأنشطة الترويحية فى أى وقت عندما يرغب الفرد فى ذلك			

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج
(إرشاد وفراغ/ أنشطة ترويجية) المقترح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم الترويج الرياضي

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج

إرشاد فراغ / أنشطة ترويجية المقترح

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على تأثير إرشاد فراغ / أنشطة ترويجية مقترح على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويج والرضا عن أنشطة وقت الفراغ، وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم لتحديد الأسس العلمية التى يجب مراعاتها فى البرنامج المقترح لطلبة كلية المعلمين .
ونأمل فى الاستعانة بخبراتكم وآرائكم ...
ونشكر لكم حسن تعاونكم الصادق مع الباحث ،،،

(١) ما هى الفترة الكلية للبرنامج - ثلاثة أشهر ()

- شهرين ()

- شهر واحد ()

(٢) ما هو عدد وحدات البرنامج الأسبوعية - ثلاث وحدات ()

- وحدتين ()

- وحدة واحدة ()

(٣) ما هو زمن الوحدة العملية ٩٠ دقيقة ()

٦٠ دقيقة ()

٤٥ دقيقة ()

- () ٩٠ دقيقة ما هو زمن الوحدة النظرية
- () ٦٠ دقيقة
- () ٤٥ دقيقة

(٥) مقترحات وملاحظات أخرى تذكر :

.....

.....

.....

.....

والله ولي التوفيق ،،،

الباحث

د/ محمود /إسماعيل طلبة

برنامج

(إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية)

برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) المقترح
الأسبوع الأول (من ٩/١٧ إلى ٩/٢٣)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	- نشأة وقت الفراغ وتطوره (محاضرة) - مفهوم وقت الفراغ (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو فى تنس الطاولة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- ألعاب بسيطة التنظيم - مباريات فى تنس الطاولة	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية صالة الألعاب

الأسبوع الثانى (من ٩/٢٤ إلى ٩/٣٠)

١	نظرية	- وظائف وأهمية الفراغ (محاضرة) - مستويات أنشطة وقت الفراغ (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو فى كرة القدم	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- تمارين بدنية - مباريات فى كرة القدم	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع الثالث (من ١٠/١ إلى ١٠/٧)

١	نظرية	- المسكرات وحياة الخلاء (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو عن المسكرات وترويح الخلاء	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- مسكر اليوم الواحد		الخلاء

الأسبوع الرابع (من ١٠/٨ إلى ١٠/١٤)

١	نظرية	- مفهوم وخصائص الترويح (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام تعليمية فى الكاراتيه	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٣	عملية	- هرولة - مسابقات فى ألعاب القوى (رعى)	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية ملاعب الكلية

- تقام المباريات فى جميع الألعاب فى شكل دورى .

الأسبوع الخامس (من ١٥/١٠ إلى ٢١/١٠)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	- الترويج والفرد - الترويج والمجتمع - الترويج والأسرة - الترويج والمدرسة (محاضرات)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو في الكرة الطائرة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- ألعاب بسيطة التنظيم - مباريات في الكرة الطائرة	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع السادس (من ٢٢/١٠ إلى ٢٨/١٠)

١	نظرية	- الترويج والتربية الرياضية (محاضرة) - الترويج والصحة (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو عن كرة اليد	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- تمرينات بدنية - مباريات في كرة اليد	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع السابع (من ٢٩/١٠ إلى ١١/١١)

١	مسابقات	- معلومات عامه (رياضية - اجتماعية - ثقافية)	٩٠ ق	مسرح الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو عن مسابقات ألعاب القوى	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- مسابقات في العدو والجري	٩٠ ق	ملاعب الكلية

الأسبوع الثامن (من ٦/١١ إلى ١٢/١١)

١	نظرية	- أنواع الترويج (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام تعليمية في الكاراتيه	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- هرولة - مباريات في تنس الطاولة	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية صالة الألعاب

الأسبوع التاسع (من ١١/١٣ إلى ١١/١٩)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	- الرائد التروحي (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام تعليمية في المصارعة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- ألعاب بسيطة التنظيم - مباريات في كرة القدم	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع العاشر (من ١١/٢٠ إلى ١١/٢٦)

١	نظرية	- المسكرات وحياء الخلاء (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو عن المسكرات وترويح الخلاء	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- معسكر اليوم الواحد		استراحة خاصة

الأسبوع الحادى عشر (من ١١/٢٧ إلى ١٢/٣)

١	مسابقات	- معلومات عامه (رياضية - اجتماعية - ثقافية)	٩٠ ق	مسرح الكلية
٢	نظرية	- أفلام فيديو عن مسابقات ألعاب القوى	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- تمرينات بدنية - مباريات في الكرة الطائرة	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع الثانى عشر (من ١٢/٤ إلى ١٢/١٠)

١	نظرية	- المراكز التروحية (محاضرة) - نظريات اللعب (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	- أفلام تعليمية في المصارعة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	- هرولة - مباريات في كرة اليد	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية ملاعب الكلية

مراجع الفصل الثالث

أولا : المراجع العربية

- ١- حامد عبد السلام زهران ، التوجيه والإرشاد النفسى ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٠م
- ٢- رسمية على خليل ، الإرشاد النفسى فى مرحلة الحضانة ، القاهرة ، دار الغريب للطباعة ١٩٨٠م .
- ٣- عباس محمىود عوض ، علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ٤- عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة فى الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥- محمد محمود عبد الدايم ، تقنين مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٥ - ١٧ مارس ، ١٩٨٤م .
- ٦- محمود إسماعيل طلبة إبراهيم ، " تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ و الترويح والرضا عن الأنشطة الترويحية " ، بحوث المؤتمر الثالث (رياضة المرأة و علوم المستقبل بين التأثير و التأثير) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، الجزء الثانى ، ١٩ - ٢٢ أكتوبر ، ١٩٩٩م .
- ٧- مرفت على سليم العزب ، الرضا عن مادة السباحة بكلويات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 8- Abstract From The 1982 Symposium on Leisure Research
Held in Conjunction With the 1982 NRPA Congress
for Recreation and Parks, Louisville, Kentucky,
October, 1982.
- 9- Abstract From the 1983 Symposium on Leisure Research
Held in Conjunction With the 1983 NRPA Congress
for Recreation and Parks, Kansas City, Missouri
,October, 1983.
- 10-Corbin,H.,D.,andWilliams, E., Recreation : Programming
and Leadership, Fourth ed Prentice- Hall, Inc-
Englewood Cliffs, New Jersey, 1976.
- 11- Crabtree,.R., D.,,Understanding The Function Of Leisure
Within And Individual , U .S ., Alabama , 1991 .
- 12- Liptak, J., J.,. Journal of Employment Counseling, V 29
n2, P 115-120, Sep- 1991.
- 13- Pearson,.Q.,M ., Journal of Career Development,V19 n1,
P13-24, Fab, 1992.

الفصل الرابع

الشخصية ووقت الفراغ والترويح

4

مقدمة :

تعتبر الشخصية من الموضوعات التي تحتل مكانة كبيرة فى علم النفس الحديث ، وهو نتاج طبيعى لفرعين هاميين من فروع علم النفس هما علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس التجريبي .

ومن المعروف أن الأفراد لا يتفقون من حيث تكوين الشخصية وليس هناك فردان متشابهان تشابهاً تاماً فلكل شخص طابع فريد يميزه عن غيره ، لذا ففى مجال الشخصية زاد الاهتمام بدراسة الفروق الفردية وأنواع السلوك المختلفة وأنواع الشخصيات وهو ما يسمى بـ " سيكلوجية الشخصية " .

ويرى كل من " سعد جلال ، ومحمد حسن علاوى " أن الشخصية هى أعتقد الموضوعات فى علم النفس ، وهى ليست شيئاً يمتلكه البعض ولا يمتلكه البعض الآخر حتى لا يمكن القول بأن فلاناً " له شخصية " وآخر " ليس له شخصية " .

ومن أهم أبعاد المفهوم الاجتماعى للفراغ فحص الصلة بينه وبين الشخصية الإنسانية ويبدو ذلك بصفة خاصة فى المجتمع الصناعى الحضرى والذى فرض على الشخصية التزامات ومتطلبات جديدة لم تكن معروفة فى حضارات ما قبل الصناعة .

ويتفق علماء النفس الرياضى فى رد السلوك على اختلافه إلى نظرية الشخصية ، وبذلك صبح السلوك والشخصية هما المحورين الأساسيين فى مجال الدراسات النفسية ، وأصبحت الشخصية بهذا المفهوم الافتراضى الذى يفسر به ما يصدر من أنواع السلوك على الرغم من تباينه وتعددده .

وهناك قول شائع بأنه " يمكن تحديد شخصية الفرد إذا عرف ماذا يفعل فى وقت فراغه " فوقت الفراغ يعتبر مرآة تعكس شخصية الفرد ، فهو وجه آخر له نفس أهمية العمل فى تكوين وبلورة الشخصية ، فبعض سمات الشخصية لا تظهر إلا إذا وجد موقف يستدعى ذلك ، واستثمار وقت الفراغ فى الترويح يعمل

على تنمية الشخصية عن طريق الممارسة الشريفة وتنمية سمات المخاطرة والمبادرة والانتماء والحس الجماعى ، كما يتيح فرصة للتعرف على إمكانيات الفرد فى الإبداع والتفاعل الاجتماعى وكذلك للتنمية الصحية ، كما ينمى قيمة العطاء والتعاطف مع الآخرين ، فالشخصية السوية المتزنة انفعالياً هى نتاج لعوامل كثيرة أهمها الترويح الذى يعتبر طريقة طبيعية للتنمية والتعبير عن الذات حيث يشير البعض إلى أن الأنشطة الإيجابية التى يقوم بها الفرد بنفسه هى الأكثر استهلاكاً لطاقاته وتسهم بشكل كبير فى الشعور بالهوية مثل التمثيل والرياضة والهوايات المختلفة .

مفهوم وتعريف الشخصية :

اختلفت الآراء حول تعريف الشخصية للتوصل إلى تعميم دقيق يعطى الفرصة لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به ، فقد ظهرت بعض التعريفات للشخصية لا تتطوى على قدر كبير من الدقة العلمية .

وقد اهتمت بعض التعريفات بالمظاهر الخارجية أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلى (مدركات - دوافع - اتجاهات - قيم) والتى قد لا تظهر فى سلوك الفرد الخارجى ، كما اهتمت بعض التعريفات بمدى تأثير الفرد على الآخرين وقدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب الآخرين فى المواقف المختلفة ، أى أن الشخصية " مثير " يعطى انطباع معين لدى الآخرين ، كما قام البعض بتعريف الشخصية من حيث أنها " استجابة " حيث يرى " فلويد ألبورت " أن الشخصية هى " استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة " ، إلا أن البعض يرى أن هناك تشابه فى استجابات الأفراد نحو العديد من المثيرات المختلفة .

ويشير " ألبورت " إلى أن كلمة شخصية باللغة الإنجليزية "Personality" مشتقة من الكلمة اللاتينية " Persons " وتعنى القناع أو الوجه المستعار الذى

كان يضعه الممثل فى العصور القديمة على وجهه ليعطى انطباعاً معيناً عن الدور الذى يلعبه .

وفىما يلى نعرض لبعض تعريفات الشخصية وفقاً لوجهات النظر المختلفة :

الشخصية من حيث أنها تنظيم ديناميكى أو نظام متكامل :

يعرف " جولدن البورت — Alport, G. " الشخصية بأنها " التنظيم الديناميكى داخل الفرد للأجهزة النفس — جسمية التى تحدد الطابع المميز لسلوكه وتفكيره " .

ويرى " شوين — Schoen " أنها " ذلك الجهاز المتكامل أو الوحدة الوظيفية الفعالة التى تتألف من العادات والاستعدادات والعواطف والتى تميز فرداً من الناس عن غيره من أبناء مجتمعه " .

ويرى " استاجنر — Stagner " أنها " ذلك التنظيم داخل الفرد لتلك الأجهزة الإدراكية المعرفية والدافعية التى تحدد استجاباته الفردية ببيئته " .

الشخصية من حيث أنها مظهر وسلوك :

يرى " صلاح مخيمر " أن الشخصية هى " النموذج المميز لحياة الفرد وهو ما نستخلصه من ملاحظتنا للتوترات ذات الدلالة فى سلوكه " ، ويرى " شيرمان — Sherman " أنها " السلوك المميز للفرد " . بينما يرى " واطسن — Watson " أنها " جميع أنواع النشاط التى نلاحظها عند الفرد عن طريق ملاحظة فعلية خارجية لفترة طويلة كافية من الزمن تسمح لنا بالتعرف عليه حق التعرف " .

الشخصية من حيث أنها استجابة :

يرى " ايندال — Endal " أن الشخصية " استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة " .

وجمع " أحمد عبد الخالق " بين الشخصية من حيث أنها سلوك وتنظيم من الوظائف و من حيث أنها استجابة ، حيث عرف الشخصية بأنها " نمط سلوكي مركب وثابت ودائم إلى حد كبير ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً والتي تضم القدرات العقلية والوجدان أو الانفعال والنزوع أو الإرادة والتركيب الجسمي والوظائف الفسيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة .

الشخصية من حيث أنها جملة صفات :

يرى " آرثر جينس وآخرون — Arther, J., et al " أن الشخصية هي " جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً " .

يرى " هولاند — Holand " أن الشخصية هي " المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريداً " .

الشخصية من حيث أنها فطرية ومكتسبة :

يرى " فالنتين — Valentine " أن الشخصية هي " مجموعة الاستعدادات التي تقوم عليها عادات الفرد " .

كما يرى " براينس — Prince " أنها " كل ما كان فطرياً بيولوجياً من الاستعدادات والنزعات والميول والشهوات والغرائز عند الفرد وما اكتسبه بخبرته من استعدادات وميول " .

نموذج " هولاند " للشخصية :

وضع " هولاند " نموذجاً للشخصية يتضمن ما يلي :

(أ) الجوهر النفسي : وهو حقيقة الفرد ويتضمن مفهومه عن ذاته وميوله وقيمه واتجاهاته ، وكذلك إدراكه للعالم الخارجي .

ب) الاستجابات النمطية : وهو الأسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية (فشل - خوف - نجاح) وهى أساليب متعلمة ومؤشر صادق للجوهر النفسى .

ج) السلوكيات المرتبطة بالدور : وهى الجانب الظاهرى أى أنواع السلوك التى يقوم بها الفرد فى ضوء تأثير " البيئة الاجتماعية " .

ويشير " وانبرج " و " جولد " أن نموذج " هولاند " يحاول فهم الشخصية من حيث أنها داخلية ولكنها تلاحظ ظاهرياً من خلال سلوك الفرد وتتأثر بالبيئة الاجتماعية .

ملامح الشخصية :

مما سبق يرى البعض أن أهم ملامح الشخصية يمكن إيجازها فيما يلى :

- تتميز بالفرد (تختلف من فرد لآخر) رغم تشابه بعض الأفراد فى بعض النواحي بحكم البيئة والثقافة "
- تمثل علاقة ديناميكية بين الفرد وبيئته فهى مكتسبة وهى نتاج للتفاعل الاجتماعى .
- ليست سلوك ظاهرى أو مثير أو استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر فى مواقف متعددة .
- هى تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية .

نظريات الشخصية :

هناك العديد من النظريات قدمها العلماء فى مجال الشخصية نعرض لأهمها :

أولاً - النظرية الدينامية النفسية :

وتتسبب هذه النظرية السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة فى تلك الدوافع الغريزية .

ثانياً - نظرية الأنماط :

حاول العلماء تقسيم الناس تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وأن النمط يحدد شخصية صاحبه ، فقد قسم العلماء الأنماط إلى ثلاثة أنماط أولها النمط المزاجى (بكسر الميم) وهو مجموعة من الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره كما أنه الخصائص التى تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد وثانى الأنماط هو النمط الجسمانى الذى اعتبره البعض محدداً للشخصية بشكل ما ، والنمط الثالث هو النمط الاجتماعى .

ثالثاً - نظرية السمات :

و " السمة - Trit " تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة أو هى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر .
ويعتبر " جوردن ألبورت " من أوائل من قدموا هذه النظرية وركز على الفردية والتفرد فى الشخصية ، وأشار إلى أن السمات لا تكون فى العديد من الأفراد بصورة متطابقة تماماً بل تكون متفردة فى كل شخص (أى نمط فريد من السمات) وهى التى يعزى إليها سلوك الفرد .

والسمة كما يعرفها " أحمد عزت راجح " هى " العلامة المميزة وهى فى علم النفس صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره " ، كما يعرفها " جيلفورد - Guliford " بأنها " أسلوب مميز ثابت نسبياً يوضح الفروق الفردية بين الأفراد " .

رابعاً - نظرية التعلم الاجتماعى :

تعتمد هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية فى تطوير الشخصية .

ويشير " ألبرت باندورا " إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي في الشخصية تقاس على جانبين رئيسيين أولهما " القدوة " أو محاكاة السلوك أى التعلم من خلال الملاحظة ، وثانيهما " التعزيز الاجتماعي " أى تعزيز السلوك أو تدعيمه ليتم تكراره مرة أخرى ، " فالتعزيز الاجتماعي " هو " عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردين والتي يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة .

خامساً - النموذج التفاعلي ما بين الشخصية والموقف :

تشير العديد من الدراسات أن هناك تفاعلاً بين " مدخل السمة " و " مدخل الموقف " أى بين الشخصية والبيئة ، أى أنه ينبغي الربط بين كل من سمات الشخصية والموقف بشكل فعال حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بالسلوك .

مكونات الشخصية :

- أ) مكونات جسمية .
- ب) مكونات نفسية وانفعالية ومزاجية .
- ج) مكونات عقلية ومعرفية .
- د) مكونات خلقية .

عوامل نمو الشخصية :

يرى البعض أنه بغض النظر عن نظريات الشخصية إلا أن هناك عوامل رئيسية تعمل على نمو شخصية الفرد وهى :

- ١) خبرة الفرد البيئية .
- ٢) تأثير الوراثة .
- ٣) التفاعل بين الوراثة والبيئة .

تصنيف أنماط السلوك الترويحي في وقت الفراغ :

يوجد تنوع في أنماط السلوك الترويحي في وقت الفراغ اتخذها العديد من العلماء كمدخل تفسيري لدراسة السلوك الترويحي ، وقد حاول العلماء تفسير التنوع في سلوك الأفراد رغم التشابه في الأنشطة التي يمارسونها ، وقد اقترح " ميرفي ووليامز — Murphy & Williams " تصنيف أنماط السلوك الترويحي كما يلي :

(١) سلوك المشاركة :

وهو في الغالب يأخذ القالب الاجتماعي مثل الحفلات وزيارة الأصدقاء والأقارب وهي أنشطة يتواصل فيها أفراد المجتمع بشكل غير نمطي .

(٢) السلوك الافتراضي (الترابطي) :

يرتبط بالاهتمامات المشتركة بين الناس مثل هوايات الجمع (طوابع - عملات - إلخ) ، ونوادي السيارات .. وغيرها .

(٣) السلوك التنافسي :

ويظهر في الألعاب الفردية والجماعية وتحدي الذات والطبيعة بشكل لا يصل إلى حد المخاطرة .

(٤) سلوك المخاطرة :

وهي الأنشطة التي تحتل الضرر والإيذاء البدني والذي قد يصل إلى التعرض للموت مثل تسلق الجبال وركوب الزوارق في الشلالات المائية والقفز بالمظلات وغيرها .

(٥) السلوك الاستكشافي :

مثل أنشطة الرحلات وأنشطة الخلاء والأنشطة البيئية ومشاهدة الطبيعة وأنشطة جمع الزهور والحشرات وغيرها .

(٦) سلوك المشاهدة :

مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة والعروض الرياضية والمعارض الفنية وغيرها .

(٧) سلوك الإثارة الحسية :

مثل تناول الأطعمة والمشروبات والنشاط الجنسي وجميع أنشطة الاستمتاع بالحاجات الحسية .

(٨) سلوك التعبير البدني :

وتتضمن التعبير بالجسم دون انطوائها على عنصر المنافسة مثل السباحة والجرى والتمرينات .. وغيرها .

(٩) السلوك الابتكاري (الإبداعي) :

سلوك يتعدى الإيجابية في الممارسة مثل استحداث أشياء جديدة في المجالات الرياضية المختلفة وكذلك الفنية مثل أنشطة الرسم والنحت والعزف على الآلات الموسيقية والتصوير الفوتوغرافي والكتابة والشعر والخطابة وجميع الأنشطة الفنية التي يغلب عليها طابع الحس الابتكاري (الإبداعي) .

(١٠) السلوك التقديرى (الإدراكى) :

استحسان الأشياء والفهم والإدراك لها وتنوq مظاهر الجمال مثل أنشطة زيارة المعارض والمتاحف وحدائق الزهور والأسماك وهى استجابات للأشياء أكثر من القيام بعمل الأشياء .

(١١) سلوك البحث عن التنوع أو التغيير :

مثل ذهاب سكان الريف إلى الحضر والعكس وارتداد الجبال والغابات والشواطئ الساحلية الخلوية ، وجميع الأنشطة التي فيها تغيير نمطى للحياة الروتينية التقليدية للبيئة التي يعيش فيها الأفراد للبعد عن رتابة الحياة التي اعتادوها .

أهمية دراسة الشخصية فى مجال الترويح :

— تتأثر الممارسة الترويحية بمتغيرات الشخصية بدنية ونفسية .

- تساعد دراسة سمات الشخصية على اختيار الأنشطة الترويحية التى تتناسب مع الفئات والأعمار المختلفة وبالتالي على تصميم البرامج الترويحية على ضوء المؤشرات المختلفة لسمات الممارسين .
- التعرف على أساليب إرشاد وقت الفراغ يساعد الفرد على كيفية استثمار وقت الفراغ .
- تفهم سمات المشاركين فى الأنشطة الترويحية تحدد أساليب وطرق التفاعل معهم مما يسهل دور الرواد التروحيين .
- السمات الشخصية للمشاركين تحدد حجم المنافسة واستخدام أنشطة مناسبة (حركية - هادئة ... الخ) .
- تساعد دراسة الشخصية على تقويم الأنشطة والبرامج الترويحية وذلك من خلال تتبع التغيرات التى تطرأ على سلوك الفرد .
- تساعد دراسة الشخصية فى التعرف على طرق استثارة الأفراد وتحفيزهم لممارسة الأنشطة الترويحية لاستثمار أوقات فراغهم وفقاً لسماتهم الشخصية .

التفاعل بين الشخصية والموقف الترويحى :

الشخصية فى مجال الترويح غالباً ما تكون تفاعلاً بين عناصر ثلاثة هى شخصية الفرد وموقف المشاركة الترويحية إلى جانب عوامل سلوكية مثل ميول الفرد واتجاهاته وقدراته البدنية والمهارية .

الشخصية أحد العوامل التى تحدد ما إذا كان المجتمع يعد مجتمع عمل أم مجتمع فراغ :

يرى العلماء أن هناك بعض عوامل الشخصية التى تحدد ما إذا كان المجتمع يعد مجتمع عمل أم مجتمع فراغ ، وهذه العوامل هى :

أ) أنماط الشخصية التى تلائم فعاليات الفراغ على نحو مغايرة ما لدى الآخرين .

- ب (الطبقة الاجتماعية .
 ج (الخلفية السابقة (الخبرة) .
 د (كمية المال التى تدفع لفعاليات الفراغ .
 هـ (تهيئة الأماكن والأدوات الميسرة للترويج .

قياس الشخصية فى مجال الترويج :

إذا لم يمتلك الباحث المهارة العلمية لإعداد أداة من تصميمه يمكنه استخدام أدوات قام بإعدادها خبراء لديهم المهارات العلمية المناسبة فى إتباع الأسلوب العلمى لإعداد أدوات البحث والتحقق والتأكد من صدق وثبات وموضوعية الأدوات المستخدمة (وهو ما يعرف بالمعاملات العلمية للأدوات المستخدمة) مما يعطى ثقة فى النتائج .

كما يمكن للباحث القيام بتعديل أو تطوير أداة ما كى تتناسب مع مجتمع وعينة البحث ، وفى جميع الحالات يجب التأكد من المعاملات العلمية للأداة المستخدمة على عينة البحث حتى يمكن الوثوق فى النتائج .
 إن تقويم الشخصية أو الحكم عليها يتم بطريقة القياس أو التقدير ويتم عرض النتائج فى صورة رقمية فى حالة القياس وبصورة وصفية فى حالة التقدير .

ويطلق على القياس الكمى الطريقة الموضوعية ، كما يطلق على طريقة التقدير الوصفى الطريقة الذاتية ، وطريقة القياس الكمى تحقق درجة عالية من الصدق والثبات وهى أقرب للأسلوب العلمى من الطريقة الذاتية .

وهناك طرق عديدة لقياس الشخصية أهمها :

(١) استخبارات الشخصية :

هى " قوائم للشخصية تصمم للتطبيق على عينات من الممارسين أثناء الممارسة فى المواقف الترويجية المختلفة " .

وهي " اختبارات باستخدام الورقة والقلم تعطى للمفحوص للإجابة على مجموعة من العبارات أو الأسئلة " .

(٢) مقاييس التقدير :

وتعنى قيام الرواد التروحيين أو المشرفين القائمين على الأنشطة والبرامج التروحية بتقدير الممارسين للأنشطة التروحية وذلك بإعطاء قيمة رقمية أو وصفية فى سمة من السمات مثل القيادة أو التعاون وغيرها أو فى مجموعة من السمات وهى طريقة ذاتية ، كما قد يتطلب من المفحوص نفسه إعطاء تقارير عن نفسه كتابة أو من خلال المقابلة .

(٣) الملاحظة الموضوعية :

وهى عبارة عن ملاحظة سلوك الفرد الظاهرى بطريقة علمية للتعرف على بعض جوانب الشخصية فى المواقف والظروف الطبيعية أثناء الممارسة التروحية ، وتستخدم فيها الحواس الطبيعية أو الآلات والأجهزة مثل الفيديو لزيادة دقة الملاحظة والاستعانة بها فى أى وقت عند الحاجة حيث أن الملاحظة عن طريق الحواس قد تتدخل فيها بعض العوامل الذاتية مثل التحيز ، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الذاتية .

الاختبارات الإسقاطية :

والإسقاط عملية دفاعية لا شعورية ينسب فيها الفرد انفعالاته ومخاوفه ومشاعره الناجمة عن ضغط الضمير لمحاولة التخلص من الصراع أو القلق ، وهناك العديد من الاختبارات الإسقاطية مثل :

- اختبار " رورشاخ " (بقع الحبر) .
- اختبار تكلمة الجملة .
- اختبار تفهم الموضوع .

يرى " هولاند " أن أنسب الطرق لفهم شخصية الفرد تكون على مستوى الاستجابات النمطية باستخدام " استخبارات الشخصية " المقننة ، أما محاولة فهم

الشخصية على مستوى " الجوهر النفسى " باستخدام الاختبارات الاسقاطية فإنها مرتبطة بالعديد من جوانب التصور نظراً لافتقار هذا النوع من الاختبارات للصدق والثبات بدرجات مقبولة .

الدراسات والبحوث فى مجال الشخصية :

تدور معظم البحوث والدراسات التى تقوم بدراسة الشخصية فى مجال الترويج حول العديد من الموضوعات من أهمها :

- مدى اختلاف سمات الشخصية بين الممارسين للأنشطة الترويجية وغير الممارسين .
- مدى اختلاف سمات الشخصية وفقاً لنوع الأنشطة الترويجية الممارسة .
- علاقة اختلاف سمات الشخصية بمستوى الممارسة الترويجية فى وقت الفراغ (ابتكارية - إيجابية - استقبالية...) .

أثر سمات الشخصية فى نوع الممارسة الترويجية :

تضطلع المؤسسات المختلفة بمسؤولية اختيار وإدارة برامج الأنشطة وفقاً لميول وحاجات أفرادها ، وبما يتناسب مع تحقيق أهدافها ومع إمكاناتها الترويجية مادية وبشرية .

وفى الجامعة كأحد المؤسسات الترويجية الهامة فى الدولة نجد أن إدارات رعاية الطلاب بالكليات المختلفة تختص بمسؤولية تصميم وإدارة برامج أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وفنية وجوالة وأسر بالتعاون مع الاتحادات الطلابية بالكليات بهدف استثمار أوقات فراغ الطلاب لصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم وتدريبهم على القيادة وتحمل المسؤولية .

وقد يجد العاملون فى رعاية الطلاب صعوبة فى مساعدة وتوجيه وإرشاد الطلاب نحو الأنشطة التى تناسبهم حيث أنه قد تتضح لديهم مسئول الطلاب واتجاهاتهم وبعض الجوانب الأخرى ، بينما لا تظهر سمات الشخصية

واضحة وفي هذا الصدد يشير علماء النفس أنه من خلال دراسة الشخصية يمكن معرفة سمات الأفراد الغالبة وتوصيفهم في اتجاه الأنشطة المناسبة لكل منهم حتى لا تضيق أوقاتهم ومجهوداتهم سدى ، ولكي يمكنهم التكيف مع مجتمع الجامعة التي يقضون فيه معظم أوقاتهم .

وأصبح من الأهمية بمكان محاولة التعرف على سمات الشخصية للأفراد الممارسين لكل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات المختلفة وأثر هذه السمات في اختيار الأفراد لنوع الأنشطة الترويحية التي يمارسونها مما يفيد في توجيههم وإرشادهم (خاصة للممارسين الجدد) نحو أنواع النشاط التي تتناسب مع سماتهم الشخصية .

وقد قام المؤلف بدراسة عن " أثر سمات الشخصية في نوع الممارسة الترويحية لطلاب جامعة المنيا " ، وفيما يلي تعرض لهذه الدراسة :

يرى الباحث انه من الأهمية بمكان محاولة التعرف على سمات الشخصية للطلاب الممارسين لكل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية داخل الجامعة وأثر هذه السمات في اختيار الطلاب لنوع الأنشطة الترويحية التي يمارسونها ، مما يفيد في توجيه وإرشاد الطلاب وخاصة الجدد نحو أنواع النشاط التي تتناسب مع سماتهم الشخصية .

أهداف البحث :

يهدف للبحث إلى محاولة التعرف على :

- ١- السمات الشخصية المميزة لطلاب جامعة المنيا الممارسين للأنواع المختلفة للأنشطة الترويحية بالجامعة .
- ٢- التباين في بعض سمات الشخصية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا .

تساؤلات البحث :

- يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الرد على التساؤلات التالية :
- ١- هل تختلف الدرجة على بعض سمات الشخصية باختلاف نوع النشاط الترويحي الممارس لطلاب جامعة المنيا ؟
 - ٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة المنيا الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة في سمات الشخصية ؟

مصطلحات البحث :

الشخصية " Personality " :

يعرفها "احمد محمد عبد الخالق" بأنها "تمط سلوكى مركب ، وثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا ، والتي تضم القدرات العقلية ، والوجدان أو الانفعال والنزوع أو الإرادة ، والتركيب الجسمى والوظائف الفسيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة فى الاستجابة وأسلوبه الفريد فى التوافق للبيئة .

الدراسات السابقة :

فى دراسة عن " أبعاد الشخصية و أداء الدور المهنى " قام بها كل من " كيننجهام و رولين — Cuningham , P., H., & Rollin ., S. " ، استهدفت التعرف على المتغيرات المرتبطة بالشخصية وأداء الدور المهنى ، وقد اختارتا مجموعتين إحداهما متخصصة فى مجال خدمات وقت الفراغ والأخرى غير متخصصة فى هذا المجال من إحدى الجامعات الأمريكية ، وقامت بتطبيق مقاييس للشخصية وأداء الدور المهنى وتوصلتا إلى أن للسيدات المتخصصات فى خدمات وقت الفراغ شخصية إيجابية واهتمام مهنى عن السيدات غير المتخصصات .

و فى دراسة عن " بروفيل الشخصية للأفراد الممارسين للرياضات الجسمية عالية الخطورة (الشخصية و الفروق الفردية) " قام بها كل من " جوما و فريكسانت - Goma, I., & Freixanet, M., ، استهدفت التعرف على خصائص الشخصية للممارسين لبعض الرياضات الجسمية عالية الخطورة ، و اختيرت عينة من (٢٠٣) فرد مقسمة إلى (٢٧) متسلق للجبال و (٢٢١) فرد عادى ، و (٥٤) من الممارسين لرياضات غير خطيرة ، و استخدمتا مقياس (ايزنك) للشخصية و مقاييس التهور و التنشئة الاجتماعية و كان من نتائج البحث أن متساقى الأنشطة الرياضية عالية الخطورة اظهروا درجة عالية فى بعض سمات الشخصية مثل (الانبساط - الثبات الانفعالى - الالتزام بالمعايير الاجتماعية - الإيثار - القيم الاجتماعية) .

قام " حسن حسن عبده " بدراسة عن " الدافع للإنجاز وسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المتفوقين و غير المتفوقين فى المواد التطبيقية (دراسة مقارنة) ، بهدف دراسة الفروق فى الدافع للإنجاز وسمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين فى المواد التطبيقية ، و استخدم الباحث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) ، كما استخدم اختبار الدافع للإنجاز " لإبراهيم قشوش " و اختبار الشخصية العاملى " لكاتل " و اختار عينة قوامها (١٠٠) من كلية التربية الرياضة بجامعة المنيا ، و قد خلص الباحث إلى تميز الطلبة المتفوقين فى الدافع للإنجاز وسمات الذكاء العام و الجدية والإقدام و اليقظة بينما تميز الطلبة غير المتفوقين فى سمة السيطرة .

قام " هاميلتون و آخرون - Hamilton, W., G., et-all " بدراسة عن " الشخصية والتعب والإصابات لدى راقصى البالية المحترفين " ، بهدف التعرف على سمات الشخصية و تأثير التعب والإصابات على راقصى وراقصات البالية المحترفين فى شركتى بالية أمريكيتين ، و اختاروا عينة قوامها (٢٩) راقص وراقصة، و استخدموا استبيانات لقياس الشخصية (A.P.T)

والضغط المهني والتوتر ، واستخلصوا أن سمات الشخصية والألم النفسى للراقصين من الرجال كانت سلبية أكثر من النساء .

قام " عصام سيد احمد " بدراسة عن "بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات " ، و تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين درجات سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو (فائزين ومهزومين) و نتائج المباريات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) كما استخدم قائمة " فرايبورج " لقياس الشخصية واختار عينة من (٣٥) لاعب من جميع الأوزان ، وقد خلص الباحث إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين نتائج المباريات ودرجات سمات الشخصية (العصبية - العدوانية - الاكتئابية - سرعة القابلية للاستثارة) .

قامت "مايسة محمد شكري" بدراسة عن ممارسة (الايروبيك) ومدى تعديله لبعض المتغيرات النفسية ووزن الجسم لدى عينة من الرائدات البدنيات بهدف معرفة مدى إسهام برنامج اختياري للتمرينات الهوائية الإيقاعية فى تعديل بعض المتغيرات النفسية مثل القلق كحالة وكسمة والاكتئاب والعصابية والبحث الحسى والعدوانية ، واستخدمت المنهج التجريبي (باستخدام القياسين القبلى والبعدى) واختارت عينة قوامها (٥٦) سيدة بدينة من الحاصلات على شهادات جامعية ولا يعملن واستخدمت الباحثة قائمة " القلق كحالة وكسمة " (لسبيربرجر) ومقياس " التقدير الذاتى للاكتئاب " ومقياس "ايزنك - ويلسون " للشخصية ، وطبقت برنامج لمدة ثلاثة شهور بواقع ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ساعة يوميا وخلصت أن للبرنامج تأثير إيجابى على مقياس (حالة القلق) و مقياس (الاكتئاب) .

قام "حمدي محمد عباس " بدراسة عن " الاتجاهات الترويحوية فى إطار الشخصية " ، بهدف التعرف على العلاقة بين الشخصية والاتجاهات العملية

للترويج (سلوك وقت الفراغ) ، واستخدم المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) كما استخدم " البروفيل الشخصي " (الجوردين) لقياس الشخصية ، ومقياس " السلوك الترويجي " (لزيجار) ترجمة عصام الهلالي ، كما استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية ، واختار عينة من (١٨٠) شابا من القاهرة الكبرى (موظفين - عمال - طلبة - بدون عمل) ، بمعدل (٤٥) من كل فئة وتتراوح أعمارهم من (٢٦) سنة ، وتوصل الباحث إلى وجود فروق غير دالة إحصائية في سمات الشخصية لأفراد عينة البحث ، ووجود علاقة إيجابية بين بعض سمات الشخصية وممارسة الأنشطة الإيجابية تباينت بين عينات البحث ، وكذلك وجود علاقة عكسية بين الأنشطة السلبية وبعض سمات الشخصية أيضا متباينة بين عينات البحث .

قامت " أميرة جمال الدين " و " على محمد عبد المجيد " بدراسة عن " السمات الشخصية للاعبين الدوليين وغير الدوليين وعلاقتها بالنقاط المسجلة في كرة السلة " ، بهدف تحديد السمات الشخصية للاعبين وعلاقتها بالنقاط المسجلة ، واستخدما المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما استخدموا استمارة تسجيل نقاط المباريات ومقياس " التفضيل الشخصي " (لادواردز) واختاروا عينة قوامها (٥٦) لاعبا ، وقد خلصا إلى أن اللاعبين الدوليين يتميزون بالسمات الشخصية التالية (النظام - التواد - السيطرة - التغيير - التحمل) بينما يتميز غير الدوليين (بالعطف - الجنسية الغيرية - لوم الذات) ، وأن هناك ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين النقاط المسجلة وسمات الشخصية للاعبين الدوليين (النظام - التواد - التغيير) ، بينما كانت هناك فروق غير دالة إحصائيا بين النقاط المسجلة وسمات الشخصية للاعبين غير الدوليين .

قامت " منى مختار المرسى " بدراسة عن " السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو التربية الرياضية كمهنة " ، تهدف

إلى التعرف على تأثير سمات الشخصية على اتجاهات الطالبات نحو مهنة التربية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) كما استخدمت اختبار " البروفيل الشخصي " (لجوردن) ومقياس " الاتجاهات نحو مهنة التربية الرياضية " (ليللى عبد السلام) ، واختارت عينة قوامها (٤٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، وخلصت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطالبات نحو مجالات العلاقات العامة والتدريس و الإعلام و سمات السيطرة والمسئولية الاجتماعية .

قام "محمد يوسف حجاج" بدراسة عن "السمات الشخصية المميزة للاعبين كرة القدم الهادفين"، تهدف إلى التعرف على الفروق بين سمات اللاعبين الهادفين و غير الهادفين فى كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) كما استخدم المقابلة الشخصية واستمارة لجمع بيانات اللاعبين و"مقياس تقدير الدافعية الرياضية" ، واختار عينة من (٥١) لاعب هداف و (٥١) لاعب من غير الهادفين وقد خلص الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح اللاعبين الهادفين فى كل من (الحافز و التصميم و القيادة والضمير الحي) .

قام "ماهر سعد الدين عبد السلام" بدراسة عن "مقارنة فى سمات الشخصية وفقا لنتائج روجرز للقوة العضلية"، و تهدف الدراسة إلى المقارنة بين المتفوقين و غير المتفوقين (فى القوة العضلية) ، و استخدم المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما استخدم قائمة "قرايبورج" لسمات الشخصية وبطارية "روجرز" للقوة العضلية واختار عينة من (١٢٠) طالب من مدارس الجيزة الثانوية ، وخلص الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة المتفوقين (فى القوة العضلية) فى متغيرات الشخصية السلبية (العصبية - العدوان) ، و فى المتغيرات الإيجابية (الاجتماعية - الهدوء - الكف - الضبط ") .

إجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة و طالبات جامعة المنيا فى العام الجامعى ١٩٩٨ / ١٩٩٩ م وقد اختار الباحث عينة عشوائية متساوية قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة من بين الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا ، ومن غير أعضاء الأندية ومراكز الشباب وذلك بواقع (٢٥) طالب و(٢٥) طالبة فى كل نشاط (الرياضى - الاجتماعى - الثقافى - الفنى - الجواله) ، وكان متوسط سن العينة (١٩,٨) سنة ، ويوضح الجدول التالى توزيع عينة البحث .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة المنيا

م	الكليــــــــــــة	عدد الطلبة	عدد الطالبات
١	التربية الرياضية	٢٠	١٥
٢	التربية	٢٠	١٠
٣	العلوم	٢٠	١٠
٤	الهندسة	٢٠	١٠
٥	الزراعة	٢٠	١٠
٦	سياحة وفنادق	٢٠	١٠
٧	الفنون جميلة	٢٠	١٠
٨	الأداب	٢٠	١٥
	المجموع	١٦٠	٩٠

أدوات البحث :

استخدم الباحث قائمة " فرايبورج " للشخصية (F.P.I) ، وضعها "جوكن فارنبرج - Fahrenberg " ، و" هيربرت سيلج - Selg " ، و"ورايترز هامبل - Hampel" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا الغربية عام (١٩٧٠) وأعد صورتها العربية "محمد حسن علاوى" ، وقد قام " ديل - Diehl " أستاذ علم النفس بجامعة "جيسن" بألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية أبعاد الأولى من قائمة الشخصية وتتضمن (٥٦) عبارة . والأبعاد التى تقيسها الصورة المصغرة هى (العصبية - العدوانية - الاكتئابية - القابلية للاستثارة - الاجتماعية - الهدوء - السيطرة - الضبط " الكف ") ، وكل بعد تمثله (٧) عبارات كلها ايجابية ما عدا بعد الاجتماعية به (٤) عبارات سلبية وتصلح قائمة اختبار الشخصية "لفرايبورج" للجنسين من سن (١٦) سنة . ويحصل المفحوص على درجتين عند الإجابة (بنعم) ودرجة واحدة عند الإجابة (بلا) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية أما بالنسبة للعبارات السلبية فيحصل على درجة واحدة عند الإجابة (بنعم) ودرجتين عند الإجابة (بلا) .

المعاملات العلمية للقائمة :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للقائمة كما يلى :

١- صدق القائمة :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلى وهو أحد أنواع صدق (التكوين الفرضى - Construct Validity) وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة (٧ عبارات فى كل بعد) والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه . وذلك على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالب و طالبة من جامعة المنيا وذلك فى يوم ١٩٩٩/٦/٢٠ م .

وفيما يلي يوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للبعد (ن = ٥٠)

الدرجة الكلية للبعد	المسبة	المصيبة	العدوانية	الاكتئابية	القلبية للاستشارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الضبط
١	٠,٧٥٣	٠,٤٩٣	٠,٤٧٨	٠,٨٤٢	٠,٣٧١	٠,٧٠٢	٠,٣٩٥	٠,٦٠٢	
٢	٠,٥٨٢	٠,٧٢٥	٠,٤٥٨	٠,٤٢٥	٠,٥٤٢	٠,٤٦٣	٠,٥٥٢	٠,٥٥٩	
٣	٠,٦٦٤	٠,٥١٧	٠,٥٧٨	٠,٤٧٢	٠,٥٢٦	٠,٥٧٢	٠,٤٩٢	٠,٥٧٨	
٤	٠,٥١٨	٠,٧٠١	٠,٦٤٣	٠,٣٩٨	٠,٦٥٤	٠,٤٤٠	٠,٥٥٦	٠,٥٤٥	
٥	٠,٦٩٤	٠,٣٨٧	٠,٦٣٢	٠,٥١٨	٠,٦٣٢	٠,٥١٦	٠,٧٢٣	٠,٤٧٤	
٦	٠,٥٦٣	٠,٤٥٨	٠,٥٥٩	٠,٦٧٤	٠,٧١٤	٠,٦٢٨	٠,٥٥٦	٠,٤٩٢	
٧	٠,٦٧٦	٠,٥٥٦	٠,٦٦٨	٠,٦٧١	٠,٤٤١	٠,٥٣٢	٠,٦١٣	٠,٦٨٤	
٨	٠,٦١٢	٠,٦٤٦	٠,٥٥١	٠,٤٤٥	٠,٦٥٨	٠,٦٣٤	٠,٥٨٩	٠,٤٤٥	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٥) ، مما يدل على أن قائمة اختبار " فرايبورج " للشخصية تقيس ما وضعت من أجله .

٢- ثبات القائمة :

استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار - Test and retest) ، وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالب وطالبة من جامعة المنيا وذلك في يوم ٢٠ / ٦ / ١٩٩٩ م . ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول ، ووجد أن جميع معاملات الثبات لأبعاد القائمة دالة عند (٠,٥) ، حيث تراوحت بين (٠,٧) و (٠,٨) ، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لقائمة " فرايبورج " .

جدول (٣)

معاملات ثبات قائمة فرايبورج للشخصية (ن = ٥٠)

م	السمة	القياس الأول		القياس الثاني		معاملات الثبات
		س-	ع	س-	ع	
١	العصبية	٨,٧٥	١,٩٨	٨,٨٧	٢,٠٥	٠,٨٢
٢	العدوانية	٨,٩١	٢,١٥	٩,٠١	١,٩٩	٠,٧٧
٣	الاكتئابية	٨,٨٢	٢,٠١	٨,٩٧	٢,٢٤	٠,٧٥
٤	القابلية للاستثارة	٨,٩٤	٢,٢٥	٩,٠٦	٢,٠٨	٠,٧٦
٥	الاجتماعية	١١,٩٨	١,٥٥	١١,٧٩	١,٢١	٠,٨٤
٦	الهدوء	١١,٤٢	٢,٥٦	١١,٥١	٢,٠٤	٠,٧٨
٧	السيطرة	٨,٥٦	٢,٠٤	٨,٤٨	١,٨٨	٠,٧٦
٨	الضبط (الكف)	٨,٤٤	٢,٢١	٨,٥٩	١,٩٤	٠,٧٩

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات لأبعاد الشخصية لقائمة

"فرايبورج" تراوحت ما بين (٠,٧٥)، (٠,٨٤).

تطبيق القائمة :

تم تطبيق قائمة "فرايبورج" للشخصية على عينة البحث في الفترة

من ١٩٩٩/٧/١٥ حتى ١٩٩٩/٧/١٥.

عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقاً لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو

التالي :

أولاً : معامل الالتواء لمتغيرات البحث :

فيما يلي توضح الجداول التالية المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف

المعياري ومعامل الالتواء لمجموعات البحث الخمس في سمات الشخصية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء

لنشاط الجواله والخدمة العامة (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العصبية	٧,٥٤	٧	٠,٧١	٠,٩٤
٢	العدوانية	٧,٥٠	٧	٠,٦٨	١,٠٢
٣	الاكتئابية	٧,٥٢	٧	٠,٦٨	٠,٩٥
٤	القابلية للاستشارة	٧,٤٤	٧	٠,٦٧	١,٢٦
٥	الاجتماعية	١٢,٥٠	١٣	٠,١٣	-٠,١٣
٦	الهذوء	١٣,٠٢	١٣	٠,٩٤	-٠,٦٦
٧	السيطرة	٧,٧٠	٨	٠,٧٦	٠,٥٨
٨	الضبط (الكف)	٧,٤٤	٧	٠,٥٠	٠,٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٦٦ ، ٠,٢٦) وهي تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على توزيع البيانات اعتداليا .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء

لنشاط الاجتماعي (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العصبية	٧,٥٢	٧	٠,٧٤	١,٠٥
٢	العدوانية	٧,٤٨	٧	٠,٦٥	١,٠٢
٣	الاكتئابية	٧,٥٠	٧	٠,٦٥	٠,٩٤
٤	القابلية للاستشارة	٧,٤٢	٧	٠,٦٧	١,٣٥
٥	الاجتماعية	١٢,٨٦	١٣	١,٠٧	-٠,٨٦
٦	الهذوء	١٠,٨٢	١١	١,٠٦	-٠,٢٦
٧	السيطرة	٧,٥٨	٧	٠,٩٥	١,٤٠
٨	الضبط (الكف)	٨,٢٨	٨	١,٠٧	٠,٤٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين $(-٠,٨٦, +٠,٤٠)$ ، وهي تنحصر ما بين $(+٣, -٣)$ مما يدل على توزيع البيانات اعتدالياً .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء

للنشاط الفني (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	المصيبة	٧,٥٤	٧	٠,٧١	٠,٩٤
٢	العدوانية	٧,٤٤	٧	٠,٦٤	١,١٩
٣	الاكتئابية	٧,٧٠	٨	٠,٧٦	٠,٥٨
٤	القابلية للاستثارة	٧,٦٤	٧,٥٠	٠,٧٥	٠,٧١
٥	الاجتماعية	١١,٣٠	١٢	١,٣١	-٠,٢٥
٦	الهذوء	١١,١٦	١١	١,٣١	-٠,٢٠
٧	السيطرة	٧,٦٢	٧,٥٠	٠,٧٣	٠,٧٣
٨	الضبط (الكف)	٨,٥٠	٩	١,٠٩	-٠,١٥

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين $(-٠,٢٥, +١,١٩)$ ، وهي تنحصر ما بين $(+٣, -٣)$ مما يدل على توزيع البيانات اعتدالياً .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء

للنشاط الثقافي (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العصبية	٧,٦٢	٧,٥٠	٠,٧٣	٠,٧٣
٢	العدوانية	٧,٥٤	٧	٠,٧٣	٠,٩٨
٣	الاكتئابية	٧,٦٨	٨	٠,٧٧	٠,٦٣
٤	القابلية للاستشارة	٧,٥٦	٧	٠,٧٣	٠,٩٢
٥	الاجتماعية	١١,٤٦	١٢	١,٠٩	-٠,٠٤
٦	الهـدوء	١١,١٠	١١	١,٠٢	-٠,٠٩
٧	السيطرة	٧,٧٢	٨	٠,٧٨	٠,٥٥
٨	الضبط (الكف)	٨,٣٦	٨	٠,٩٢	٠,٠٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٠٩ + ٠,٩٨) وهي تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتدالياً .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و الالتواء

للنشاط الرياضي (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العصبية	٧,٧٢	٧	٠,٧٠	٠,٤٥
٢	العدوانية	٧,٦٠	٧	٠,٧٣	٠,٧٩
٣	الاكتئابية	٧,٧٢	٨	٠,٧٦	٠,٥٢
٤	القابلية للاستشارة	٧,٦٢	٧	٠,٧٥	٠,٧٧
٥	الاجتماعية	١٢,٩٠	١٣	١,٢٠	-٠,٨٤
٦	الهـدوء	١١,١٦	١٢	١,٦١	-٠,١٨
٧	السيطرة	٧,٨٨	٨	١,٠٢	١,٤٤
٨	الضبط (الكف)	٨,٢٤	٨	٠,٩٢	٠,٣٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٨٤)، (+١,٤٤) وهي تنحصر ما بين (+٣، -٣) .

ثانياً : متوسط درجات و ترتيب متغيرات الشخصية للطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة :

فيما يلي يوضح الجدول التالي متوسط درجات متغيرات الشخصية قيد البحث وترتيب كل منها بالنسبة للطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة .

جدول (٩)

ترتيب متغيرات الشخصية للطلاب الممارسين

للأنشطة الترويحية المختلفة (ن = ٢٥٠)

النشاط		الجولة		الاجتماعي		الفني		الثقافي		الرياضي	
الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م
العصبية	٧,٥٤	٤	٧,٥٢	٥	٧,٥٤	٧	٧,٦٢	٦	٧,٧٢	٥	٧,٧٢
العدوانية	٧,٥٠	٦	٧,٤٨	٧	٧,٤٤	٨	٧,٥٤	٨	٧,٦٠	٨	٧,٦٠
الاكتئابية	٧,٥٢	٥	٧,٥٠	٦	٧,٧٠	٤	٧,٦٨	٥	٧,٧٢	٥	٧,٧٢
الغالبية للاستئثار	٧,٤٤	٧	٧,٤٢	٨	٧,٦٤	٥	٧,٥٦	٧	٧,٦٢	٧	٧,٦٢
الاجتماعية	١٢,٥٠	٢	١٢,٨٦	١	١١,٣٠	١	١١,٤٦	١	١٢,٩٠	١	١٢,٩٠
الهجوم	١٣,٠٢	١	١٠,٨٢	٢	١١,١٦	٢	١١,١٠	٢	١١,١٦	٢	١١,١٦
السيطرة	٧,٧٠	٣	٧,٥٨	٤	٧,٦٢	٦	٧,٧٢	٤	٧,٨٨	٤	٧,٨٨
الضبط (الكف)	٧,٤٤	٧	٨,٢٨	٣	٨,٥٠	٣	٨,٣٦	٣	٨,٢٤	٣	٨,٢٤

يتضح من جدول (٩) اختلاف درجات سمات الشخصية لطلاب الأنشطة

الترويحية المختلفة حيث يتضح ذلك في اختلاف المتوسطات الحسابية وكذلك في اختلاف ترتيب السمات بالنسبة لطلاب كل نشاط .

ثالثاً : تحليل التباين بين الطلاب الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية فى سمات الشخصية :

فيما يلى توضح الجدول التالية تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى جميع متغيرات الشخصية قيد البحث (العصبية - العدوانية - الاكتئابية - القابلية للاستشارة - الاجتماعية - الهدوء - السيطرة - الضبط " الكف ") ودلالة الفروق بين مجموعات البحث الخمس .

جول (١٠)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة العصبية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	١,٢٨	٤	٠,٣٥	٠,٦٨
داخل المجموعات	١٢٥,١٨	٢٤٥	٠,٥١	
المجموع	١٢٦,٥٦	٢٤٩		

(قيمة "ف" الجدولية عند درجتى حرية ٢٤٥,٤ ومستوى ٠,٠١ = ٣,٤١)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس فى سمة العصبية .

جول (١١)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة العدوانية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٠,٧٤	٤	٠,١٩	٠,٣٩
داخل المجموعات	١١٥,٧٢	٢٤٥	٠,٤٧	
المجموع	١١٦,٤٦	٢٤٩		

يتضح من جدول (١١) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة العدوانية .

جدول (١٢)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة الاكتئابية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢,٢٢	٤	٠,٥٥	١,٠٦
داخل المجموعات	١٢٨,٤٤	٢٤٥	٠,٥٢	
المجموع	١٣٠,٦٦	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة الاكتئابية .

جدول (١٣)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة القابلية للاستشارة (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢,٠٦	٤	٠,٥١	٠,٩٩
داخل المجموعات	١٢٦,١٢	٢٤٥	٠,٥١	
المجموع		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة القابلية للاستشارة .

جدول (١٤)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة الاجتماعية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع للمربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	١١٨,٦٦	٤	٢٩,٦٦	
داخل المجموعات	٣٣١,٩٤	٢٤٥	١,٣٥	*٢١,٨٩
المجموع	٤٥٠,٦٠	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة الاجتماعية و يعنى ذلك أن الفروق حقيقية أى إنها غيرراجعة للصدفة و لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D.) ، لمعرفة أى الفروق و لصالح من .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث في سمة الاجتماعية

النشاط	الجوالة	الاجتماعي	الفنسى	الثقافى	الرياضى
المتوسط	١٢,٥٠	١٢,٨٦	١١,٣٠	١١,٤٦	١٢,٩٠
الجوالة		٠,٥٣	*٠,٠١	*٠,٠١	٠,٤٢
الاجتماعي			*٠,٠١	*٠,٠١	٠,٩٩
الفنسى				٠,٩٦	*٠,٠١
الثقافى					*٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى سمة الاجتماعية بين طلاب نشاط الجوالة و الخدمة العامة و النشاط الاجتماعى و الرياضى و كل من طلاب النشاط الفنى و الثقافى و لصالح الأنشطة الثلاثة الأولى .

جدول (١٦)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة الهدوء (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	١٥٧,٦٢	٤	٣٩,٤١	
داخل المجموعات	٣٦٠,٣٠	٢٤٥	١,٤٧	٨٠,٢٦
المجموع	٥١٧,٩٢	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة الهدوء ، و يعنى ذلك أن الفروق حقيقية أى أنها غير راجعة للصدفة ولذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D.) ، لمعرفة أى الفروق و لصالح من .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث

في سمة الهدوء

النشاط	الجولة	الاجتماعي	الفني	الثقافي	الرياضي
المتوسط	١٣,٠٢	١٠,٨٢	١١,١٦	١١,١٠	١١,١٦
الجولة		*٠,٠١	*٠,٠١	*٠,٠١	*٠,٠١
الاجتماعي			٠,٦٣	٠,٧٨	٠,٦٣
الفني				٠,٩٩	١
الثقافي					٠,٩٩

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الهدوء بين طلاب نشاط الجولة والخدمة العامة وكل من طلاب النشاط الاجتماعي والفنى والثقافى لصالح نشاط الجولة و الخدمة العامة .

جدول (١٨)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة السيطرة (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢,٦٨	٤	٠,٦٧	٠,٩١
داخل المجموعات	١٧٩,٨٢	٢٤٥	٠,٧٣	
المجموع	١٨٢,٥٠	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة السيطرة .

جدول (١٩)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة في سمة الكف (الضبط) (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٣٤,٧٤	٤	٨,٦٨	١٠,١٥
داخل المجموعات	٢٠٩,٥٤	٢٤٥	٠,٨٦	
المجموع	٢٤٤,٢٨	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الخمس في سمة الضبط "الكف" ، و يعنى ذلك أن الفروق حقيقية أى أنها غير راجعة للصدفة و لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D.) ، لمعرفة أى الفروق و لصالح من .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث في سمة الضبط (الكف)

النشاط	الجولة	الاجتماعي	الفني	الثقافي	الرياضي
المتوسط	٧,٤٤	٨,٢٨	٨,٥٠	٨,٣٦	٨,٢٤
الجولة		* ٠,٠١	* ٠,٠١	* ٠,٠١	* ٠,٠١
الاجتماعي			٠,٧٦	٠,٩٩	٠,٩٩
الفني				٠,٩٤	٠,٦٢
الثقافي					٠,٩٧

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الضبط (الكف) بين طلاب نشاط الجولة والخدمة العامة وكل من طلاب النشاط الاجتماعي والفني والثقافي والرياضي لصالح نشاط الجولة والخدمة العامة .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) إلى (٨) أن قيمة معامل الالتواء تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتدالياً ، وقد تراوح معامل الالتواء لنشاط الجولة والخدمة العامة بين (-٠,٦٦ ، +١,٢٦) والنشاط الاجتماعي بين (-٠,٨٦ ، +١,٤٠) والنشاط الفني بين (-٠,٢٥ ، +١,١٩) والنشاط الثقافي بين (-٠,٠٩ ، +٠,٩٨) والنشاط الرياضي بين (-٠,٨٤ ، +١,٤٤) .

كما يتضح من جدول (٩) وجود اختلاف في درجات سمات الشخصية لطلاب الأنشطة الترويحية المختلفة حيث اختلفت متوسطات درجاتهم وكذلك اختلف ترتيب السمات و اتضح أن سمة الاجتماعية هي السمة الإيجابية الغالبة فقد احتلت المرتبة الأولى لطلاب النشاط الاجتماعي والفني والثقافي والرياضي والمرتبة الثانية لطلاب الجولة ، بينما كانت سمة القابلية للاستثارة هي السمة السلبية الغالبة فقد احتلت المرتبة الثامنة للنشاط الاجتماعي والمرتبة السابعة لنشاط الجولة والخدمة العامة والنشاط الثقافي والرياضي والمرتبة الخامسة

للنشاط الفنى ، ويجيب ذلك على التساؤل الأول للبحث والذى ينص على "هل تختلف الدرجة على بعض سمات الشخصية باختلاف نوع النشاط الترويحي الممارس لطلاب جامعة المنيا ؟"

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الخمس فى سمة الاجتماعية، لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D) ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية فى سمة الاجتماعية بين طلاب نشاط الجواله والخدمة العامة و النشاط الاجتماعى والرياضى وبين كل من طلاب النشاط الفنى والثقافى لصالح الأنشطة الثلاثة الأولى وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة ممارسة هذه الأنشطة و الإنجاز فيها يحتاج إلى التفاعل الاجتماعى والتعاون بين الممارسين ، كما تتميز ممارستها بالمرح والحيوية والنشاط و تتيح الفرصة للتعرف على الآخرين وعقد الصداقات .

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الخمس فى سمة الهدوء ،لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H. S. D.) ، ويتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية فى سمة الهدوء بين طلاب نشاط الجواله والخدمة العامة وكل من النشاط الاجتماعى و الفنى والثقافى لصالح نشاط الجواله و الخدمة العامة ، وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الأنشطة الكشفية وحياة الخلاء تتطلب الهدوء وعدم الارتباك والدأب على العمل و الثقة بالنفس كما تحتاج إلى أعمال العقل و عدم تشتيت الفكر .

ويتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الخمس فى سمة الضبط "الكف" ، لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H. S. D.) ، ويتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية فى سمة الضبط "الكف" بين طلاب نشاط الجواله والخدمة العامة وكل من طلاب النشاط الاجتماعى والفنى والثقافى والرياضى لصالح نشاط الجواله و الخدمة العامة ، وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الأنشطة الكشفية و حياة الخلاء تتطلب قدرة

عالية على التفاعل و التعاون مع الآخرين فى المواقف المختلفة و قيادة الآخرين و القدرة على الحسم و اتخاذ القرار و خاصة فى المواقف الجماعية أكثر من غيرها من الأنشطة كما تتطلب مقدرة الفرد على تحمل المتاعب ومواجهة الصعاب دون خوف أو اضطراب ، و يجب ذلك على التساؤل الثانى للبحث الذى ينص على " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة المنيا الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة فى سمات الشخصية ؟ "

الاستنتاجات :

أوضحت نتائج البحث ما يلى :

- اختلاف درجات الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا فى سمات الشخصية و كذلك فى ترتيب هذه السمات .
- تباين الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا فى بعض سمات الشخصية طبقا لطبيعة كل نشاط ، و تميز طلاب نشاط الجواله و الخدمة العامة فى ارتفاع سمات الشخصية الإيجابية (الاجتماعية) و (الهدوء) ، و سمة الضبط "الكف" السلبية و كذلك تميز طلاب النشاط الرياضى و الاجتماعى فى سمة الاجتماعية عن طلاب الأنشطة الأخرى .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلى :

- أهمية التعرف على سمات الشخصية لطلبة و طالبات الجامعة وضمها إلى سجلاتهم ، شأنها فى ذلك شأن الحالة الاجتماعية و الصحية .
- الاستفادة من نتائج البحث فى توجيه وإرشاد طلبة و طالبات الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية التى تتناسب مع سماتهم الشخصية .
- الاهتمام بقياس سمات الشخصية لطلبة و طالبات المدارس و الجامعات و الأندية و العاملين بالدولة مما يسهل اختيار أنشطة البرامج الترويحية التى تتناسب مع كل منهم .

صورة مصغرة لقائمة

" فرايبورج " للشخصية (F.P.I)

((اعداد " ديل - Diehl " أستاذ علم النفس بجامعة " جيسن ")

بألمانيا الغربية

(أعد صورتها العربية : " محمد حسن علاوى ")

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

عزيزى الطالب ..

تحية طيبة و بعد ...

أمامك بعض العبارات .. والمطلوب منك الإجابة عليها — (نعم) إذا كانت تنطبق عليك و — (لا) إذا كانت لا تنطبق عليك ، و اعلم أنه ليست هناك عبارة صحيحة و أخرى خاطئة .
برجاء التعبير عن شعورك بصدق و عدم ترك أى عبارة دون إجابة .

يوم / شهر / سنة

تاريخ الميلاد :

الاسم :

السنة الدراسية :

الكلية :

النشاط :

م	عبارات القائمة	نعم	لا
١	أنا دائما مزاجى معتدل		
٢	يصعب على أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
٣	أحيانا تسرع دقات قلبي أو تنك دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
٤	أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملا شاقا		
٥	أفقد السيطرة على أعصابى ولكنى أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
٦	يحمز أو يمتقع لوني بسهولة		
٧	أحيانا أجد متعة كبيرة فى مضايقة أو معاكسة الآخرين .		
٨	فى بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس فى الشارع أو فى مكان عام		
٩	إذا أخطأ البعض فى حقى فأنتى أتمنى أن يصيبهم الضرر		
١٠	سبق لى القيام ببعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح		
١١	إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقى فأنتى أعمل ذلك		
١٢	أستطيع أن أبعث للمرح بسهولة فى سهرة مبلبة		
١٣	أرتبك بسهولة أحيانا		
١٤	أعتبر نفسى غير لبق فى تعاملى مع الآخرين		
١٥	أشعر أحيانا بضيق فى التنفس أو بضيق فى الصدر .		
١٦	أتخيل أحيانا بعض الضيق الذى قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التى أرتكبها		
١٧	أخرج من الوجود بمفردى فى غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون		
١٨	معدتى حساسة (أشعر بألم أو ضغط أو افتتاح فى معدتى)		
١٩	يبدو على الاضطراب و الخوف أسرع من الآخرين		
٢٠	عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرنى .		
٢١	أفعل أشياء كثيرة أتمنى أن أكون عليها فيما بعد		
٢٢	الشخص الذى يؤذنى أتمنى له الضرر		
٢٣	أشعر كثيرا بالافتخار فى بطنى كما لو كانت مليئة بالغازات		
٢٤	عندما يغضب أحد أصدقائى من بعض الناس فأنتى ادفعه إلى الانتقام منهم		
٢٥	كثيرا ما أفكر فى أن الحياة لا معنى لها		
٢٦	يسعدنى أن أظهر أخطاء الآخرين		
٢٧	يدور فى ذهن دائما عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناقة)		
	ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير		
٢٨	يبدو على النشاط و الحيوية		

م	عبارات القائمة	نعم	لا
٢٩	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة و بدون تعقيد		
٣٠	عندما يحاول البعض إهانتى فإبنى أحاول أن أتجاهل ذلك		
٣١	عندما أغضب أو أثور فإبنى لا اهتم بذلك		
٣٢	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائى		
٣٣	لا أستطيع غالبا التحكم فى ضيقى و غضبى		
٣٤	أحلم لعدة ليالى فى أشياء أعرف أنها لن تحقق		
٣٥	يظهر على التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة		
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة		
٣٧	غالبا ما تدور فى ذهنى أفكار غير هامة تسبب لى الضيق		
٣٨	أجد صعوبات فى محاولة النوم		
٣٩	أقول غالبا أشياء بدون تفكير و ادم عليها فيما بعد		
٤٠	كثيرا ما يراودنى التفكير فى حياتى الحالية		
٤١	أحب أن اعمل فى الناس بعض المقالب غير المؤذية		
٤٢	انظر غالبا إلى المستقبل بمنتهى الثقة		
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدى فإبنى لا أفقد شجاعتي		
٤٤	أحب التنكيت على الآخرين		
٤٥	عندما أخرج عن شعورى فإبنى أستطيع غالبا تهدئة نفسى بسرعة		
٤٦	كثيرا ما أستثار بسرعة من البعض		
٤٧	أجد صعوبة فى كسب الآخرين لىلى		
٤٨	أستطيع أن أصف نفسى بأننى شخص متكلم		
٤٩	أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم		
٥٠	أفضل أن تلحق بى إصابة بالغة على أن أكون جبانا		
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين		
٥٢	فى أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير		
٥٣	كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين		
٥٤	غالبا ما أشعر بالإرهاك و التعب و التوتر		
٥٥	أحيانا يراودنى التفكير بأننى لا أصلح لأى شيء		
٥٦	عندما أفضّل فإبنى أستطيع تخطى الفشل بسهولة		

مراجع الفصل الرابع

أولا : المراجع العربية :

(١) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .

(٢) احمد محمد عبد الخالق ، أسس علم النفس ، ط ٣ ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

(٣) _____ ، استخبارات الشخصية ، ط ٢ ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .

(٤) _____ ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

(٥) أميرة جمال الدين احمد وعلى محمد عبد المجيد ، السمات الشخصية للاعبين الدوليين و غير الدوليين و علاقتها بالنقاط المسجلة فى كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد السادس ، يونيو ١٩٩٤ م .

(٦) تهانى عبد السلام محمد ، أسس الترويح و التربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .

(٧) حسن حسن عبده ، الدوافع للإنجاز وسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المتفوقين و غير المتفوقين فى المواد التطبيقية (دراسة مقارنة) ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، عدد نصف سنوى (مايو و يونيو) ، ١٩٩١ م .

(٨) حمدي محمد عباس ، الاتجاهات الترويحية فى إطار الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

(٩) سعد جلال و محمد حسن علوى علم النفس التربوى الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

- (١٠) عصام سيد احمد ، بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- (١١) عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٠ م .
- (١٢) فؤاد أبو حطب ، علم النفس التربوي ، ط ٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- (١٣) فوزى محمد أبو جبل ، الصحة النفسية و سيكلوجية الصحة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- (١٤) كمال درويش و أمين الخولى ، الترويح و أوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة - الاجتماعيات - البرامج و الأنشطة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- (١٥) ماهر سعد الدين عبد السلام دراسة مقارنة فى سمات الشخصية وفقا لنتائج معادلة روجرز للقوة العضلية لطلاب المدارس الثانوية بنين بمدينة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- (١٦) مایسة محمد شكرى ، ممارسة (الايروبك) و مدى تعديله لبعض المتغيرات النفسية ووزن الجسم لدى عينة من الرائدات البدینات ، دراسة نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، أكتوبر ١٩٩٢ .
- (١٧) ما یكل ارجایل ، ترجمة فیصل عبد القادر ، سيكلوجية السعادة ، عالم المعرفة ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب - الكويت ، عدد ٧٥ ، يوليو ١٩٩٣ م .
- (١٨) محمد حسن علوى ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- (١٩) محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- (٢٠) محمد عبد الظاهر الطيب و آخرون ، الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- (٢١) محمد على محمد ، وقت الفراغ فى المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٨٥ م .
- (٢٢) محمد يوسف حجاج ، السمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم الهادفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
- (٢٣) محمود إسماعيل طلبة ، " أثر سمات الشخصية فى نوع الممارسة الترويحية لطلاب جامعة المنيا " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٠ م .
- (٢٤) منى مختار المرسى عبد العزيز ، السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو التربية الرياضية كمنهنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ثانيا - المراجع الأجنبية :

- (25) Cuningham,P.,H.,&Rollin,S.,Dimensions of Personality and Performance of Vocational Role , JornaIn of Park and Recreation Administration , Vol 2 , n9 , Summer , 1991 .
- (26) Goma,I., Freixanet,M.,: Personality Profile of Subject Engaged in High Physical Risk Sports , Personality and Individual Difrances ,Vol 12 (10) , 1087 – 1093 , 1991
- (27) Hamilton,W.,G.,Meltzer,J.,D.,Masshall,P.,&Molner,M. Personality Fatigue and Injuries many Professional Ballet Dancer , American Journal of Sport medicin (Columbus , Ga .),Vol 17 no.2 ,Mar / Apr. , 1989 .

الفصل الخامس

حاجات ودوافع الفراغ

5

المقدمة :

يرى علماء النفس أن تكوين الإنسان وعملياته الديناميكية تتطلب إشباع حاجات معينة في ظروف خاصة ببعض أساليب نشاط معين حتى ينشأ صحيحاً جسمى ونفسياً ، فحياة الإنسان فى بيئة معينة هى المجتمع يتطلب منه نوعاً من المعرفة وأسلوباً من المهارة ومجموعة من العلاقات الوظيفية وجميعها أمور ضرورية حتى يتمكن من التكيف مع بيئته ويتفاعل معها وتتكون لدى الفرد مجموعة خبرات نتيجة إتصاله ببيئته الخارجية تتبلور حول حاجته للوصول إلى نمط من التنظيم النفسى يوحد بين خبراته المختلفة ويجعل له هدفاً معيناً فى الحياة .

ويشير " محمود عطا " إلى أن فهم الحاجات وأسلوب إشباعها يفسر سلوكيات الأفراد ، فإشباع الحاجات بطريقة سليمة تشير إلى توافق الفرد ونموه بطريقة سليمة ، وإشباعها بطريقة غير مقبولة مصدر للاضطرابات واختلال التوازن ، فهناك ارتباط بين إشباع الحاجات والصحة النفسية للفرد .

ويشير " أسامه راتب " إلى أنه من الصعب مساعدة الفرد على استثمار وقت فراغه بما يسهم فى إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وبما يتناسب مع قدراته واستعداداته إذا كان الفرد نفسه ليس لديه دوافع للممارسة ، فالدوافع هى التى تجعله يقبل على ممارسة الأنشطة ، واستثارة هذه الدوافع تحثه على الاشتراك وهذا من شأنه أن يعود عليه بالفائدة المرجوة .

وللفرد حاجات تعد بمثابة منشط لسلوكه منها ما هو فسيولوجى ومنها ما هو نفسى أو اجتماعى ، وهذه الحاجات تنشئ حالة من التوتر تؤدي إلى أن يبحث الفرد عن إشباعها ، ومن هذه الحاجات الهامة الحاجة إلى الترويح وهى حاجة إنسانية والتى غالباً ما يهملها الأفراد فى المجتمعات النامية بالرغم من أنها أصبحت سمة من السمات الحضارية وتلقى اهتمامات كبيرة فى الدول المتقدمة .

مفهوم وتعريف الحاجة " Need " :

يرى كل من " مرسى وعودة " أن الحاجة " مفهوم فرضى يدل على حالة من عدم الاتزان بسبب نقص شيء مادي أو معنوي تؤدي إلى توتر وإثارة الكائن الحي وتدفعه إلى النشاط والاستمرار فيه حتى يحصل على ما ينقصه ويشبعه ويعود إلى توازنه الداخلى " ، ويؤكد " مورفى " فى تعريفه للحاجة بأنها " نقص شيء ما إذا ما وجد تحقق الإشباع " ، ويعرفها " حامد عبد السلام زهران " بأنها " إفتقار إلى شيء ما إذا ما وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي " .

كما يعرفها " محمد حسن علاوى " بأنها " حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضائها وسد النقص " .

ويرى " محمود عطا " أن الحاجة تعنى إفتقار الفرد إلى شيء ما يترتب عليه توتر وقلق أى وتالى وتدفع الفرد إلى نشاط معين لإشباع هذه الحاجة مما يفقد لخفض هذا التوتر ، فالفرد عند نقص الغذاء لديه يفتقر إلى الطعام أى يصبح فى حاجة له يترتب على ذلك توتر واختلال فى التوازن الداخلى للفرد مما يدفعه إلى اتخاذ سلوك وسيلى لإشباع حاجته إلى الطعام عند ذلك يزول التوتر والقلق ويعود التوازن الداخلى للفرد ويحلل مفهومه للحاجة بالعناصر التالية :

- إفتقار الإنسان إلى شيء مادي أو معنوي " أنه فى حاجة " .
- حدوث حالة من التوتر والإثارة نتيجة هذه الحاجة مما يدفع الكائن الحي إلى سلوك لإشباع تلك الحاجة (دافع) .
- نشاط معين يقوم به الفرد لإشباع هذه الحاجة وخفض التوتر (سلوك وسيلى) .

ويمثل فى الشكل التالى الحاجة وكيفية إشباعها :



شكل (٥)

الحاجة وكيفية إشباعها

ويرى أن افتقار الفرد في حياته لا يقتصر على الجوانب البيولوجية وأن الحاجات ضرورات بيولوجية ونفسية واجتماعية وعقلية وقيمية يترتب على إشباعها تحقيق توازن الفرد وتكيفه النفسى والاجتماعى وتعينه على نموه السليم والقدرة على التكيف والفاعلية مع المجتمع .

كما يرى أن الحاجات متداخلة يرتبط بعضها ببعض ويؤثر بعضها فى بعض مثل تأثير الحاجة إلى الطعام فى الأمن النفسى وتأثير الحاجة إلى الاعتماد فى الحاجة إلى التقدير .

خصائص الحاجة :

يشير " محمود عطا " إلى أن " سوين Suinn " وضع خصائص ثلاث للحاجة وهى :

- ١- أنشطة تلح فى طلب الإشباع .
- ٢- توجه الفرد نحو تحقيق هذا الإشباع (الجائع يبحث عن الطعام) .
- ٣- تزيد من قدرة الفرد على الشعور بأمور تتعلق بإشباع هذه الحاجة (روائح - علامات للمطاعم ... الخ) .

هرم " ماسلو " للحاجات :

رتب " إبراهيم ماسلو — Ibrahim Maslow " الدوافع ترتيباً هرمياً فى مجموعات ويضم هذا التنظيم الهرمى خمسة مستويات أساسية للحاجات ، وهى أساس النظرية الإنسانية والتي نعرضها فيما يلى :

(١) الحاجات الفسيولوجية :

مثل الجوع والعطش والجنس والنشاط والراحة والاتزان البدني وسلامة البدن وهي جميعها حاجات بيولوجية ويصعب وضع قائمة بها .

(٢) الحاجة إلى الأمان (الحماية والوقاية) :

مثل الأمان البدني والتخلص من الألم وعدم الراحة والتخلص من التهديد والأشياء غير المألوفة والمؤثرات المزعجة ونجد أن جميعها متعلقة بالألم والقلق المصاحب ، ويضيف البعض الحاجة إلى المحافظة على النظام والعدل ... وغيرها .

(٣) الحاجة إلى الانتماء (الامتلاك والحب) :

مثل الحب والصداقة والعلاقات الشخصية والتقبل من الجماعة والاندماج معها .

(٤) حاجات التقدير :

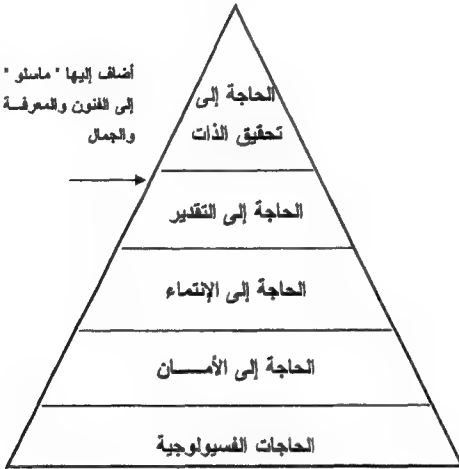
وهناك نوعان من حاجات التقدير هما تقدير الذات والتقدير من الآخرين حيث يسعى الفرد إلى الصيت والشهرة .

(٥) الحاجة إلى تحقيق الذات :

وهي قمة الهرم وتنشأ معتمدة على الرضا السابق للحاجات في المستويات الأدنى ، والحاجة إلى تحقيق الذاتى تعنى الحاجة إلى (تحقيق كل ما يستطيع الفرد تحقيقه) أو الحاجة (ليلاتم كل شيء يستطيع ملائمته) أو (أن يكون كل شيء قادر على أن يكونه) .

ويرى البعض أن " ماسلو " أضاف أن هذه المرحلة تحتاج إلى تحقيق حاجات مرتبطة بالفنون والمعرفة والإدراك والجمال ، ويوضح شكل (٦) هرم ماسلو للحاجات :

أضاف إليها " ماسلو " الحاجة
إلى الفنون والمعرفة والإمراك
والجمال



شكل (٦)

هرم " ماسلو " للحاجات

ويرى " ماسلو " أنه يجب أن يحدث إشباعاً ذاتياً ولو جزئياً عند أى مستوى لكى يضعف ويشعر الفرد بالتوازن وننتهى الفرصة للمستوى الأعلى ويصبح ذو أهمية بالنسبة للفرد ، وأن تحقيق الذات وهو الهدف النهائى لكل شخص وأنه عندما تشبع الحاجات الدنيا يبدأ دافع ضعيف نسبياً للنمو وتحقيق الذات فى التأثير .

وقد شعر " ماسلو " أن كل فرد يبدأ من القاع ثم يتحرك نحو الأعلى ويكون البعض فى ذلك أسرع من الآخرين ، وقد لا يملك البعض بسهولة الحاجات الفسيولوجية الأساسية ويقضون معظم حياتهم فقط محاولين أن يأكلوا ويشعروا بالدفع .

ويرى " ماسلو " أن الحاجات الفسيولوجية تنشأ عن عدم إشباعها اضطرابات عضوية وأن الحاجات النفسية يؤدي عدم إشباعها إلى اضطرابات روحية .

وبالنسبة للحاجات النفسية يرى " ماسلو " أن الإنسان إذا استطاع إشباع كل منها في الوقت المناسب إشباعاً مناسباً ومعتدلاً دون إفراط .. أى اتبع تنظيماً معيناً وتدرجاً سليماً سهل عليه الانتقال إلى المستوى الأعلى حتى يصل إلى " تحقيق الذات " ، كما يرى أن عدم إشباع الحاجة أو الإفراط فيها يؤدي إلى تثبيت الفرد في مستوى هذه الحاجة مما يفوت عليه فرص إشباع حاجات أخرى ، فالحرمان والإفراط في الإشباع يؤدي إلى استمرار الحاجة في دفعها . أما بالنسبة لقمة السلم وهي " الحاجة إلى تحقيق الذات " فيرى " ماسلو " أن كثير من الناس يشعرون أن الطريق الصحيح لبلوغ تحقيق الذات يكون من خلال الفراغ عندما يستطيع الفرد أن يصبح مبتكراً أو فناناً ويملك وقتاً يكشف فيه عن مواهبه ويشحذ جهوده وينمي إمكانيات .

ويذكر " حلمي إبراهيم — Ibrahim, H., M., " أن " فارينا — Farina " ناقش سلم " إبراهيم ماسلو — Abraham Maslow " للحاجات في علاقته بمفهوم الفراغ ، ويؤكد أن المفهوم الضمني في سلم " ماسلو " هو تفسير للأنشطة المختلفة والدوافع والمفاهيم المعارضة للفراغ ، وأنه إذا قبلنا فكرة السيطرة أو الغلبة للحاجة وكذلك فكرة المستويات المختلفة فإنه يجب الإشارة إلى تعريف " أرسطو " للفراغ بأنه " حالة يكون فيها الفرد حراً من المطالب الملح للحاجات المستوى الأدنى " وطبقاً لرأى " فارينا " فإن الحاجة إلى تحقيق الذات تعتبر غاية الفراغ .

نظرية " ماسلو " ونظرية " ابن خلدون " :

تتشابه نظرية " ماسلو " مع نظرية " ابن خلدون " التي تسبقها بما يقرب من ستمائة عام حيث تتقابل " الحاجات الفسيولوجية " في هرم ماسلو

مع " الشهوات البدنية " لابن خلدون وتقابل " الحاجة إلى الأمان " مع " الرغبة في الأمان " و " الحاجة إلى الانتماء " مع " الرغبة في الصحة " والحاجة إلى التقدير " مع الرغبة في التفوق " بينما تتقابل " الحاجة إلى تحقيق الذات " و " تحقيق حاجات مرتبطة بالفنون والمعرفة والجمال " مع " الرغبات المرتبطة بالترويح وأوقات الفراغ " ، ويوضح شكل (٧) هرم الرغبات لابن خلدون .



شكل (٧)

هرم الرغبات لابن خلدون

حاجات المراهق :

قام " محمود عطا " بعرض لحاجات المراهق العربي التي أظهرتها البحوث والدراسات التي تسعى إلى دراسة مشكلات المراهق وذلك من خلال استخدام الاستبيانات أن أحد هذه الحاجات الهامة " حاجة المراهق في مجال النشاط الترويحي وأوقات الفراغ " ، والتي استعرضها فيما يلي :

- الحاجة إلى تعلم بعض المهارات الترويحية مثل الألعاب الرياضية ، وكذلك المهارات الاجتماعية التي تمكنه من الاندماج مع الناس .

- حاجة المراهق إلى الاشتراك فى بعض الأنشطة الرياضية التى تقوم بها الأندية فى منطقته السكنية .

مفهوم وتعريف الدوافع :

الدافع قوة محرّكة داخلية تنشأ عن التوتر الذى يحدث نتيجة لنقص حاجة ما ، ليقوم الفرد بنشاط (سلوك وسيلى) لتحقيق (هدف) موجود فى البيئة لإشباع الحاجة واستعادة توازن الفرد .

ويعرف " سيد خير الله " الدافع بأنه " مؤثر فعال فى سلوك الفرد ودفعه نحو تحقيق هدف معين أو مستوى إنجاز معين " ، بينما يعرفه " أسامه راتب " بأنه " حالة تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد " .

ويعرف " أحمد عزت راجح وفرج طه " الدوافع بأنها " قوى بيولوجية نفسية داخل الفرد تستحثه على القيام بنشاط معين لإشباع أو إرضاء رغبة محددة ، كما أن هذا المستوى يستمر فى دفع الفرد وتوجيه سلوكه حتى يشبع رغبته هذه أو حاجته تلك " ، بينما يعرفها " ممدوح الكنانى وآخرون " بأنها " قوى داخلية تدفع الفرد إلى بذل النشاط والقيام بأنواع مختلفة من السلوك توجههم نحو أهداف معينة وتبقى على السلوك وتجعله مستمراً حتى يتحقق الغرض منه " .

كما يعرف كل من " طلعت منصور وأنور الشرقاوى وعادل عز الدين وفاروق أبو عوف " الدافع بأنه " حالة للكائن الحى يمكن أن يستدل عليها ضمن تتابعات السلوك الموجهة نحو أهداف معينة يودى تحقيقها إلى إنهاء التتابع ، وتعمل هذه الحالة على استثارة السلوك أو تنشيطه وتوجيهه نحو الهدف " .

ويعتمد تفسير السلوك الإنسانى على معرفة دوافع هذا السلوك والتى توجهه وتؤثر فيه ، فالدافع هو حالة نفسية وفسولوجية داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك فى اتجاه ما وذلك لخفض التوترات لدى الفرد وتخليصه من حالة عدم الاتزان ، والدافع هو الطاقة الكامنة داخل الفرد التى

تدفعه إلى السلوك عند إثارتها وتوجيه نحو هدف معين ونحو طريقة معينة لتحقيق الهدف .

وتتسم الدوافع بالديناميكية والتي تظهر فى تطور الدوافع المرتبطة بالأنشطة الترويحية ، والدوافع ليست شيئاً مادياً وليست سلوكاً وإنما هى حالة توجه السلوك وهى محرك لطاقة الفرد .

فى حين يرى البعض أن الدوافع تكون أحياناً غريزية وأحياناً أخرى قرارات عقلانية يرى البعض الآخر أنها مزيج بين العمليتين ، وغالباً ما يكون سلوك الفرد بتدخل أو نتائج لمجموعة من الدوافع .

وإذا كانت الدوافع تؤثر فى طاقة الفرد وتوجيه السلوك إلا أن كل فرد يعمل على إشباع حاجاته ولكن بأن يتبع مسارات تتفق مع ميوله وقيمه واتجاهاته نحو الأنشطة والمواقف والأحداث .

أهمية الدوافع بالنسبة لممارسة الأنشطة الترويحية :

ترجع أهمية الدوافع أيضاً إلى أن الاضطرابات النفسية تنشأ عن الصراع بين الدوافع ، كما أنها تنشأ عن كبت بعض الدوافع القوية .

وكما كان نشاط الإنسان مشجع لحاجاته كلما كان العائد أفضل . لذا يجب أن تكون دوافع المشاركين فى النشاط الترويحي مشبعة لحاجاتهم إلى جانب ميول الأفراد واتجاهاتهم ، ليس ذلك فحسب بل يجب العمل على خلق دوافع جديدة ، فالدوافع هى الطاقة الكامنة فى الكائن الحى وهى محرك السلوك والتي تجعله يقوم بنشاط معين .

اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بدوافع الأفراد :

لمعرفة دوافع الفراغ أهمية كبيرة بالنسبة للوالدين حيث تعينهم على توجيه وإرشاد الأبناء نحو الأنشطة المناسبة وتوفير التسهيلات اللازمة لإشباع حاجاتهم .

وكذلك بالنسبة للمربين وللرواد التروحيين حيث تساعد معرفة الدوافع على استئثارها لدى المشاركين فى الأنشطة التروحية فى المدارس والجامعات، وكذلك بالنسبة للبرامج التروحية فى المؤسسات المختلفة حيث يعمل ذلك على حسن اختيار الأنشطة التروحية المناسبة والتي من شأنها إشباع حاجات المشاركين وتحقيق أهداف المؤسسات .

وحيث أن الدوافع تعتمد على خصائص الفرد وخصائص البيئة والتفاعل بينهما وبأخذ نظرية " ماسلو " فى الاعتبار أصبح من الأهمية بمكان أن يفى المربون بحاجات التلاميذ الجسمية والاجتماعية قبل العقلية والاجتماعية وفقاً للحاجات وذلك عن طريق توفير الرعاية الصحية والعلاج والتغذية السليمة وحل المشكلات الاجتماعية وحسن المعاملة بما يقوى دافع التلاميذ للتحصيل الدراسى وكذلك الاشتراك فى الأنشطة التروحية المدرسية (الأنشطة الداخلية والخارجية اللامنهجية) مما يعود بالفائدة المرجوة على التلاميذ وعلى المجتمع .

الدوافع تحدد مستوى الاشتراك فى الأنشطة التروحية :

تحدد الدوافع مستوى الاشتراك فى الأنشطة التروحية وتفسر للقاتمين على الترويح لماذا يقوم أحد الأفراد بالممارسة الإيجابية بينما يكتفى آخر بالمشاهدة فى حين يصل آخرون إلى الابتكارية والإبداع .

كما أن الدوافع تفسر الهدف من مشاركة الفرد ، ولماذا يستمر البعض فى الممارسة بينما يتوقف آخرون فى وقت ما .

اختلاف الدوافع بين الأفراد :

يشير " سعد جلال " إلى أن الناس يختلفون فيما يهدفون إليه فمنهم من يرضى بالقليل وبأهداف محدودة ، ومنهم من يسعى إلى الشهرة والغنى والنجاح المادى والأدبى ، ويرى أنه للتعرف على أسباب ذلك يجب البحث عن أسباب السلوك الذى يدور حوله ما يسمى " بعلم النفس الديناميكي " والذى يبحث

عن " الدوافع - Drivers - Motives " ويشير إلى أن مدارس علم النفس اختلفت فى البحث عن هذه الدوافع وتفسيرها .

تعريف وقياس السلوك :

يعرف " حامد عبد السلام زهران " السلوك بأنه " نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها فى المجال الظاهرى كما يدركه " .

والتحديد الكمى لمظاهر السلوك أو الوظائف النفسية ليس هو الهدف من قياس السلوك ، بل هو وسيلة نريد أن نصل عن طريقها إلى العديد من الأهداف أهمها التعرف على القوانين التى تحكم سلوك الإنسان لأن عملية القياس هى فى جوهرها ملاحظة مضبوطة نحصل من خلالها على معلومات محددة بالأرقام بقياس الظواهر النفسية يمكننا من التعرف على العلاقة بين الظواهر بعضها ببعض .

تحدد الدوافع بالنسبة للحاجات التى تشبعها :

يشير " حامد زهران " إلى أن الدوافع تتحدد بالنسبة للحاجات التى تشبعها هذه الدوافع ، وتصنف الدوافع وفقاً لما تشبعه ، والدافع الواحد قد يصدر عنه ألوان من السلوك ويختلف ذلك باختلاف الأفراد والمواقف ، وأن هناك دوافع متعددة بقدر ما هناك من أوجه النشاط أو السلوك البشرى وأنه يمكننا التنبؤ بالسلوك البشرى فى حالة معرفتنا لدوافع السلوك البشرى والإطار الاجتماعى الذى يحدث فيه السلوك .

ويؤكد " محمد مصطفى زيدان " أن معرفتنا بأنفسنا تزداد كثيراً إذا عرفنا الدوافع المختلفة التى تحركنا وتدفعنا إلى القيام بالأعمال والتصرفات المختلفة فى العديد من المواقف ، كما يضيف أن معرفتنا بالدوافع التى تدفع الآخرين إلى القيام بتصرفات معينة تجعلنا أقدر على فهم معنى تصرفاتهم وتفسيرها .

يتشابه النشاط ويختلف الدافع :

يكاد العلماء أن يجمعوا على أن الناس قد يتشابهون فى بعض دوافع نشاطهم (بيولوجية - اجتماعية) وقد يختلف الناس من حيث دوافعهم إلى نشاط معين فى موقف معين ، أى أن النشاط قد يتشابه بينما يختلف الدافع للممارسة فقد يشارك فرد فى النشاط لأنه يميل إلى النشاط ذاته ، ويهوى ممارسته ، بينما يشارك فرد آخر فى نفس النشاط لحاجته إلى الانتماء للجماعة لممارسة هذا النشاط .

حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات الجامعة :

إن التعرف على حاجات ودوافع الفراغ لدى فئة معينة يسهل تحديد أى من نشاطات وقت الفراغ هى الأكثر إشباعاً لهذه الفئة ، فمطالب الفرد تختلف باختلاف مرحلة النمو ، وكذلك بما يدركه الفرد من مواقف الحياة ، فكل مرحلة سنوية حاجات ودوافع تختلف عن غيرها من المراحل ، ولما كانت مرحلة التعليم الجامعى والتي يطلق عليها علماء النفس " مرحلة المراهقة المتأخرة " مرحلة هامة من حيث أنها تمثل نهاية المراحل التعليمية لمعظم الأفراد والتي يندمج بعدها الفرد فى حياته العملية وينشغل بحياته الأسرية فإنه من الأهمية بمكان الاهتمام بهذه المرحلة وإعداد البرامج الترويحية بمجالاتها المختلفة لطلاب هذه المرحلة بما يتناسب مع حاجاتهم ودوافعهم .

وإيماناً منا بدور الجامعة فى مجال الترويح فإنه من الأهمية بمكان التعرف على حاجات ودوافع الفراغ لدى طلبة وطالبات الجامعة مما يسهم فى التخطيط السليم للأنشطة الترويحية الطلابية وخاصة بالنسبة للجامعات الإقليمية التى تجمع بين طلبة وطالبات الريف والحضر . لذا قام المؤلف بدراسة لمحاولة التعرف على تأثير البيئة على مختلف حاجات ودوافع الطلاب مما تتطلب القيام بدراسة مقارنة تساعد على قيام الأجهزة المعنية بالأنشطة الطلابية على مراعاة ذلك عند وضع البرامج الترويحية لطلاب الجامعة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة المنيا من الريف والحضر .
- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لكل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق في حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق في حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق في حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .

تساؤلات البحث :

يحاول الباحث خلال هذه الدراسة الرد على التساؤلات التالية :

- هل هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا ؟
- هل هناك فروق في حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟

- هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات عن دوافع الممارسة الرياضية بصفة عامة وعن ممارسة بعض الأنشطة الرياضية بصفة خاصة :

قامت " نبيلة لبيب محمود ، ونادية حسن رسمى " بدراسة بهدف التعرف على الدوافع الهامة التى من أجلها يمارس الطلبة والطالبات رياضة السباحة ، وأيضاً التعرف على تأثير الجنس والسن وسنوات الممارسة على دوافع الممارسة ، وقد اختارت الباحثتان (٣٥٠) سباحاً وسباحة من طلبة وطالبات المدارس المشاركين فى بطولة الجمهورية للسباحة ، واستخدما استمارة دوافع الممارسة الرياضية وهى من إعداد " محمد حسن علاوى " وقد استخلصتا أن دوافع اللياقة البدنية أهم دوافع ممارسة رياضة السباحة وأن هناك تأثير لكل من السن والجنس وخبرة الممارسة على دوافع الممارسة .

قام " صدقى نور الدين " بدراسة تهدف إلى التعرف على أهم دوافع الاشتراك فى تخصص الملاكمة اختياري أول وثانى ، على عينة قوامها (٩٢) طالباً منهم (٤١) اختياري أول ، و(١٥) اختياري ثانى ، وقد استخدم الباحث مقياس الدافعية الداخلية والخارجية من تصميمه ، وقد خلص الباحث إلى أن أهم الدوافع هى المرتبطة (بالنجاح / حالة النجاح ، والتطور المهارى / المعرفى) بالنسبة لطلاب الاختياري الأول ، والدوافع المرتبطة (بالنجاح / حالة النجاح ، التطور المهارى / المعرفى ، اللياقة البدنية ، التحدى والإثارة ، الانتساب لروح الفريق) بالنسبة لطلاب الاختياري الثانى .

قام " مصطفى حسين باهى " وآخرون بدراسة بهدف التعرف على الفروق بين لاعبي المستويات المختلفة والممارسون للنشاط الرياضى ، واختيرت عينة قوامها (١٢٠) طالباً من كلية التجارة جامعة القاهرة ، وتم استخدام " قائمة الدافعية الرياضية " والتي أعدها باللغة العربية " محمد حسن علاوى " وكان من أهم نتائجها تفوق الرياضيين ذوى المستوى العالى (الأولى والممتاز) عن غيرهم من الرياضيين ذوى المستوى الأقل والممارسين فى السمات الدافعية .

قام كل من " رائد أحمد رمضان ، ومحمد متولى عفيفى " بدراسة تهدف إلى الكشف عن الدوافع التى تقود الفتاة المصرية نحو ممارسة لعبة كرة القدم، وقد اختار عينة بلغت (١٦٠) لاعبة من فرق الدورى ٩٨ / ١٩٩٩ ، واستخدما " مقياس دوافع الممارسة الرياضية " ، وكان من أهم نتائج البحث ترتيب دوافع الفتاة المصرية والتي من أجلها تمارس لعبة كرة القدم وهى كالآتى :

- ١- أريد أن استمر فى حالة بدنية عالية .
- ٢- أريد أن أكون لائقة بدنياً .
- ٣- أريد أن أتخلص من الطاقة الزائدة .
- ٤- أرغب فى أن أكون عضواً فى فريق رياضى .
- ٥- أريد أن أكون مع أصدقائى .

ثانياً : دراسات عن حاجات ودوافع الفراغ :

قام كل من " بينستون ولورين — Peniston & Lorraine, C. " ، بدراسة بعنوان " تحديد متطلبات الفراغ لأفراد من ذوى الحاجات الخاصة (تحديد حاجات الفراغ لسكان جزر مريانا الجنوبية بالكومولث) " ، تهدف إلى محاولة تحديد ما إذا كانت برامج الترويج المنظمة فى المجتمع (المدرسة كقاعدة أساسية والكلية) تقابل حاجات المواطنين ذوى الحاجات الخاصة (المعاقين) فى جزر مريانا . العينة مكونة من (٣٥) معاق ، وكذلك (٢٦) ممول لخدمات

الترويج لتحديد حجم فاعليتهم فى إمداد هؤلاء المعاقين ببرامج وخدمات الترويج، ويلخص البحث معلومات وبيانات أولية لخصائص وسمات مميزة لهذه الجزر وطبيعتها الديموجرافية (وفيات - مواليد - صحة - زواج) ، كما يلخص قائمة بالوكالات المشاركة فى تقديم خدمات الترويج وأوصت بضرورة وجود معلومات شاملة عن الجزر وتقديم برامج ترويجية من خلال وكالات ومنظمات مختصة وكذلك الاهتمام بالمعاقين وتقديم إقامات أفضل لهم وتوفير وسائل الانتقال وتقديم المساعدات المالية والخدمات التعليمية .

قام " روجيك - Rojeck, C., " بدراسة بعنوان " فيبلن ، الفراغ وحاجة الإنسان" ، ويكشف البحث عن صدق نظرية " فيبلن " للفراغ وعلاقتها بالإنسان، ومفهوم الفراغ كحاجة ضرورية للإنسان ، فعلى الرغم من أن نظرية " فيبلن " عن الفراغ تعتبر مرجع متكامل فإنها نادراً ما يتم مناقشتها باستفاضة ، ولهذا النظرية سمات ومظاهر تقدمية لا تقدر أهميتها لذا يضعها البحث موضع الدراسة فهو يدرس مكانتها وتأثيرها وسماتها ومعالمها الرئيسية وقد توصل الباحث إلى أن نظرية " فيبلن " يشوبها بعض العيوب والأخطاء ولكنها أداة وسيلة حيوية وفعالة فى الكشف عن الأنماط والصور المعاصرة للفراغ .

فى دراسة بعنوان " تحديد دوافع الفراغ ورضا المشاركين فى دار المسنين الدولى " قام بهـا كل من " توماس وبوتس - Thomas, D., W & Butts, F., B., " تهدف إلى تقويم دوافع الفراغ والرضا لمجموعة مكونة من (٣٦) من المسنين باستخدام مقياس دافعية الفراغ (" بيرد " و " راغب ") ، وأظهرت الدراسة أن الدوافع الأولية المرتبطة بالفراغ هى (الاستثارة العقلية الكامنة - القدرة على التفوق) ، وأن الاستثارة العقلية هى المصدر الرئيسى للرضا عن الفراغ ، وأن التفاعل الاجتماعى بينما لم يكن دافع قوى للفراغ ولكنه كان من أقوى عوامل رضا الفراغ ، وأن إدراك دافعية ورضا الفراغ لهذه العينة يساعد المختصين على تحديد المجموعات

المحتمل مشاركتها وتقويم تأثير البرنامج ، وتصميم برامج الفراغ والخبرات التي تقابل هذه الحاجات .

قام " جوين - Guinn, B. " بدراسة بعنوان " دافعية سلوك الفراغ ورضا الحياة للمتقاعدين " ، تهدف إلى مناقشة العلاقة بين الفروق الفردية في توجيه دوافع سلوك الفراغ الأساسية ورضا الحياة عند المتقاعدين ، وقد تم اختيار أفراد تتراوح أعمارهم ما بين (٥٧ - ٩٢) سنة ، من رواد المتنزهات الخاصة بالمتقاعدين ، واستخدام الباحث " التقرير الذاتى " لأفراد العينة ومقياس " دوافع الفراغ الحقيقية " مع المتغيرات الديموجرافية المختارة ، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتنظيم الدوافع الحقيقية (تحقيق الذات - الكفاءة - الالتزام - التحدي) .

إجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى الأسلوب المسحى .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة وطالبات جامعة المنيا فى العام الجامعى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠م ، وقد اختار الباحث عينة عشوائية متساوية من طلبة وطالبات جامعة المنيا قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من (١٠) كليات ، منهم ٢٥٠ طالب وطالبة من مدينة المنيا ، و(٢٥٠) طالب وطالبة من قرى محافظة المنيا والتي تبعد على الأقل بمسافة (٤٠) كيلو متر عن المدينة ، وفيما يلى توزيع لعينة البحث .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة المنيا

م	الكلية	عدد الطلبة		عدد الطالبات	
		الريف	الحضر	الريف	الحضر
١	الفنون الجميلة	١٠	١٠	١٠	١٠
٢	العلوم	١٥	١٥	١٥	١٥
٣	الهندسة	١٠	١٠	١٠	١٠
٤	الطب	١٠	١٠	١٠	١٠
٥	سياحة وفنادق	١٠	١٠	١٠	١٠
٦	الآداب	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
٧	دار العلوم	١٠	١٠	١٠	١٠
٨	التربية الرياضية	١٥	١٥	١٥	١٥
٩	التربية	١٥	١٥	١٥	١٥
١٠	الزراعة	١٠	١٠	١٠	١٠
	المجموع	١٢٥	١٢٥	١٢٥	١٢٥

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطلبة الريف والحضر

في متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

الريف		الحضر		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية
						عند (٠,٠١)
٢٠,٠٢	١١,٣٨	١٩,٨٩	١٢,٠٤	٠,١٣	٠,٠٩	٢,٥٧٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطالبات الريف والحضر

في متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

قيمة (ت)		الفروق بين المتوسطات	الحضر		الريف	
الجدولية عند (٠,٠١)	المحسوبة		ع \pm	س -	ع \pm	س
٢,٥٧٦	٠,١٠	٠,١٥	١٢,٠١	١٩,٥٤	١٢,١٩	١٩,٦٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطلبة ولطالبات الريف والحضر

في متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

قيمة (ت)		الفروق بين المتوسطات	الحضر		الريف	
الجدولية عند (٠,٠١)	المحسوبة		ع \pm	س -	ع \pm	س
٢,٥٧٦	٠,١٣	٠,١٤	١١,٩٨	١٩,٧٢	١١,٩٥	١٩,٨٩

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

أدوات البحث :

مقياس حاجات ودوافع الفراغ :

استخدم الباحث مقياس " حاجات ودوافع الفراغ " وهو من تصميم الباحث ويحتوى على (١٥) بعداً ، و (٦١) عبارة ، وله مقياس مدرج من (٣) تدريجات .

ويتضمن المقياس الأبعاد التالية :

- الحاجة إلى الصحة واللياقة .
- الحاجة إلى الشعور بالسعادة .
- الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى .
- الحاجة إلى السيطرة .
- الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين .
- الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء .
- الحاجة إلى الابتكار والإبداع .
- الحاجة إلى الحرية والاستقلالية .
- الحاجة إلى تحقيق الذات .
- الحاجة إلى النجاح والتقدير .
- الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات .
- الحاجة إلى الاسترخاء .
- الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية .
- الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة .
- الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف .

المعاملات العنمية للمقياس :

صدق المقياس :

استخدم الباحث صدق (المحتوى) أو (المضمون) ، وذلك بعرض المقياس على (٧) محكمين من أساتذة التربية الرياضية والترويح وعلم النفس الرياضى،

واستبعد جميع العبارات التي لم تحصل على أكثر من (٨٥%) من مجموع آراء الخبراء ، كما استخدم صدق (الاتساق الداخلي) وهو أحد أنواع صدق (التكوين الفرصي) ، وتم التأكد من تناسق أبعاد المقياس وعباراته ، وهذا يعنى أن المقياس يقيس ما وضع من أجله .

ثبات المقياس :

استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار - Test and Retest) ، وذلك بتطبيقه على عينة البحث ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفى نفس الظروف بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول ، ووجد أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس دالة عند (٠,٠١) ، حيث تراوحت بين (٠,٧٤) و (٠,٨٢) بالنسبة لأبعاد المقياس ، بينما بلغت (٠,٨٢) بالنسبة لمجموعة درجات المقياس ، كما استخدم الباحث طريقة " التجزئة النصفية - Split Half method " ، ووجد أن معامل الثبات (معامل الارتباط بين نتائج نصفى المقياس) دالة إحصائياً عند (٠,٠١) حيث بلغ (٠,٧٧) مما يشير إلى ثبات المقياس .

وتم تصحيح المقياس بالطريقة التالية :

أوزان الاستجابات :

موافق	(٣) درجات
غير متأكد	درجتان
غير موافق	درجة واحدة

تطبيق المقياس :

قام الباحث بتطبيق مقياس " حاجات ودوافع الفراغ " فى الفترة من يوم

٤/١ حتى ٢٠٠٠/٤/٥ م .

عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقاً لفروضه يعرض الباحث النتائج على

النحو التالي :

أولاً : نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من

الريف والحضر :

جدول (٥)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البيــــــــمــــــــد	طلبة الريف		طلبة الحضر	
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	النسبة %
١	الحاجة إلى الصحة والنظافة البدنية	١١٥٣	٧٦,٨٧	الثالث	١٢١٨
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١٤٥٠	٧٧,٣٣	الثاني	١٤٥٢
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٢١٥٠	٨١,٩٠	الأول	١٤٤٥
٤	الحاجة إلى السيطرة	٤٨٠	٤٢,٦٧	الرابع عشر	٤٨٥
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٢٣٠	٥٤,٦٧	لثاني عشر	١٧٠٠
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٥٠٠	٤٤,٤٤	الثالث عشر	٨٤٨
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٩٦٩	٦٤,٦٠	للعاشر	٩٣٨
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٩٦٥	٦٤,٣٣	الحادي عشر	٩٨٥
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٦٢٠	٣٣,٠٧	الخامس عشر	٦٢٥

تابع جدول (٥)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البيعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١٠	الحاجة إلى التجاح والتقدير	١٢٣٠	٦٥,٦٠	التاسع	١٢٣١	٦٥,٦٥	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	١٠٣٢	٦٨,٨٠	الخامس	١٠٠٠	٦٦,٦٧	السادس
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٧٣٩	٦٥,٦٩	الثامن	٨٨٠	٧٨,٢٢	الثاني
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٧٤٠	٦٥,٧٧	السادس	٧٣٤	٦٥,٢٤	العاشر
١٤	الحاجة إلى الإشارة والمخاطرة	٥١٢	٦٨,٢٧	السادس	٤٨٥	٦٤,٦٧	الحادي عشر
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٧٨٠	٦٩,٣٣	الرابع	٧٢٠	٦٤	الثاني عشر
	المجموع الكلى للمقياس	١٤٥٥٠	٦٣,٦١	--	١٤٧٤٦	٦٤,٤٦	--

يتضح من جدول (٥) وجود اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى بنسبة (٨١,٩٠%) لطلبة الريف بينما جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى بنسبة (٨١,٢٠%) لطلبة الحضر . وقد احتلت " الحاجة إلى تحقيق الذات " المركز الأخير لكل منهما وذلك بنسبة (٣٣,٧%) لطلبة الريف ، و(٣٣,٣٣%) لطلبة الحضر .

جدول (٦)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البيـــــــــد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	١١٧٤	٧٨,٢٧	الثالث	١١٢٠	٧٤,٦٧	الثاني
٢	الحاجة إلى الشعور بالمساعدة	١٤٩٤	٧٩,٦٨	الأول	١٣٩٩	٧٤,٦١	الثالث
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٢٠٠١	٧٦,٢٣	الرابع	١٩٥٠	٧٤,٢٩	الرابع
٤	الحاجة إلى السيطرة	٤٦٠	٤٠,٨٨	الثالث عشر	٤٧٥	٤٢,٢٢	الثاني عشر
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٢٩٧	٥٧,٦٤	التاسع	١٧٦٠	٧٨,٢٢	الأول
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٦٧٩	٥٥,٤٣	الحادي عشر	٨٢٠	٧٢,٨٨	الخامس
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٨٤١	٥٦,٠٧	العاشر	٨٣٨	٥٥,٨٧	العاشر
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	١١٨٤	٧٨,٩٣	الثاني	٨٠٠	٥,٣٣	الحادي عشر
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٦٢٢	٣٣,١٧	الرابع عشر	٦٠١	٣٢,٠٥	الرابع عشر
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	١١٠١	٥٨,٧٢	السابع	١١٢٠	٥٩,٧٣	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدي واكتشاف الذات	٦٥٥	٤٣,٦٧	الثاني عشر	٦٠٥	٤٠,٣٣	الثالث عشر
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٦٥٠	٥٧,٧٨	الثامن	٨٠٨	٧١,٨٢	السادس

تابع جدول (٦)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة

(ن = ٢٥٠) المنيا من الريف والحضر

م	البيـــــــــد	طلبة الريف		طلبة الحضر	
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	النسبة %
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٧٤٥	٦٦,٢٢	الخامس	٧٦٨
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	٢٠٥	٢٧,٣٣	الخامس عشر	٢٩,٣٣
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٧٢٠	٦٤	السادس	٧٣٧
المجموع الكلي للمقياس		١٣٨٢٨	٦٠,٤٥	--	١٤٠٢١
					٦١,٢٩

يتضح من جدول (٦) وجود اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " المرتبة الأولى بنسبة (٧٩,٦٨%) لطالبات الريف ، بينما جاءت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " في المرتبة الأولى بنسبة (٧٨,٢٢%) لطالبات الحضر ، وقد احتلت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " المركز الأخير لكل منهن وذلك بنسبة (٢٧,٣٣%) لطالبات الريف ، و(٢٩,٣٣%) لطالبات الحضر .

جدول (٧)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات

جامعة المنيا من الريف والحضر (ن = ٥٠٠)

م	البيــــــــــــد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٢٣٢٧	٧٧,٥٧	الثالث	٢٣٣٨	٧٧,٩٤	الأول
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	٢٩٤٤	٧٨,٥١	الثاني	٢٨٥١	٧٦,٠٣	الثالث
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٤١٥١	٧٩,٠٧	الأول	٣٣٩٥	٧٤,٢٠	الخامس
٤	الحاجة إلى السيطرة	٩٤٠	٤١,٧٨	الرابع عشر	٩٦٠	٤٢,٦٧	الرابع عشر
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	٢٥٢٧	٥٦,١٦	الحادي عشر	٣٤٦٠	٧٦,٨٩	الثاني
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	١١٧٩	٤٩,٩٤	الثاني عشر	١٦٦٨	٧٤,١٣	السادس
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	١٨١٠	٦٠,٣٤	التاسع	١٧٧٦	٥٩,٢٠	الحادي عشر
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٢١٤٩	٧١,٦٣	الرابع	١٧٨٥	٥٩,٥٠	العاشر
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	١٢٤٢	٣٣,١٢	الخامس عشر	١٢٢٦	٣٢,٦٩	الخامس عشر
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٢٣٣١	٦٢,١٦	السادس	٢٣٥١	٦٢,٦٩	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدي واكتشاف الذات	١٦٨٧	٥٦,٢٤	العاشر	١٦٠٥	٥٣,٥٠	الثاني عشر
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	١٣٨٩	٦١,٧٤	الثامن	١٦٨٨	٧٥,٠٢	الرابع

تابع جدول (٧)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات

جامعة المنيا من الريف والحضر (ن = ٥٠٠)

م	البيـــــــــد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	١٤٨٥	٦٦	المسادس	١٥٠٢	٦٦,٧٦	السابع
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	٧١٧	٤٧,٨٠	الثالث عشر	٧٠٥	٤٧	الثالث عشر
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	١٥٠٠	٦٦,٦٧	الخامس	١٤٥٧	٦٤,٧٦	الثامن
	المجموع الكلى للمقياس	٢٨٣٧٨	٦٢,٠٣	--	٢٨٧٦٧	٦٢,٨٨	--

يتضح من جدول (٧) أن هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات كل من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي " المرتبة الأولى بنسبة (٧٩,٠٧%) لطلبة وطالبات الريف ، بينما جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " في المرتبة الأولى بنسبة (٧٧,٩٤%) لطلبة وطالبات الحضر ، بينما احتلت " الحاجة إلى تحقيق الذات " المرتبة الأخيرة لكل منهما حيث كانت نسبتها (٣٣,١٢%) لطلبة وطالبات الريف ، و(٣٢,٦٩%) لطلبة وطالبات الحضر .

ثانياً : الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر
فى حاجات ودوافع الفراغ :

جدول (٨)

الفروق بين متوسطات طلبة الريف والحضر

فى حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	البيانات	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحدد	الجدولية عند (٠,٠١)
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٢٢	٣,٠٨	٩,٧٤	٣,١٧	٠,٥٢	١,٣٠	
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٦٠	٥,١٢	١١,٦٢	٥,٢٣	٠,٠٢	٠,٠٣	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعيل الاجتماعي	١٧,٢٠	٥,٦٠	١١,٦٥	٥,٥٢	٥,٥٥	٥٧,٩٣	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٨٤	٢,١١	٣,٨٨	٢,٤٣	٠,٠٤	٠,١٣	
٥	الحاجة إلى الاقتصاد عن الروتين	٩,٨٤	٥,٦٢	١٣,٦٠	٥,٥٧	٣,٧٦	٥٥,٣٠	٢,٥٧٦
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٤	٢,٥٦	٦,٧٨	٢,٣٨	٢,٧٨	٥٨,٦٩	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٧,٧٥	٣,٥٠	٧,٥٠	٣,٧٧	٠,٢٥	٠,٥٤	
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٧,٧٢	٣,٢٢	٧,٨٨	٣,٥٩	٠,١٦	٠,٣٨	

تابع جدول (٨)

م	البعاد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المصوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٤,٩٦	٤,٢٠	٥	٤,٣٩	٠,٠٤	٠,٠٧	
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٩,٨٤	٤,٠١	٩,٨٥	٤,١٧	٠,٠١	٠,٠٢	
١١	الحاجة إلى التعمق واكتشاف الذات	٨,٢٦	٣,٣٢	٨	٣,٤١	٠,٢٦	٠,٦٢	
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٥,٩١	٢,٣٦	٧,٠٤	٢,٥٧	١,١٣	٠,٧٧	
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٥,٩٢	٢,٥٧	٥,٨٧	٢,٦٦	٠,٠٥	٠,١٥	٢,٥٧٦
١٤	الحاجة إلى الإنارة والمخاطرة	٤,١٠	١,٨٠	٣,٨٨	١,٧٣	٠,٢٢	١	
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٦,٢٤	٢,٦٨	٥,٧٦	٢,٩٢	٠,٤٨	١,٣٣	
	المجموع الكلي للمقياس	١١٦,٤٠	٩,٦٣	١١٧,٩٦	٨,٧٢	١,٥٦	١,٣٤	

(٥) دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من طلبة الريف والحضر ولصالح طلبة الريف في " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي " بينما جاءت لصالح طلبة الحضر في كل من " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " .

جدول (٩)

الفروق بين متوسطات طالبات الريف والحضر

في حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٣٩	٣,٧٠	٨,٩٦	٣,٨٨	٠,٤٣	٠,٩٠	
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٩٥	٥,٨٩	١١,١٩	٥,٨٧	٠,٧٦	١,٠١	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	١٦,٠١	٥,٩٠	١٥,٦٠	٥,٧٩	٠,٤١	٠,٥٥	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٦٨	٢,٦٦	٣,٨٠	٢,٩٨	٠,١٢	٠,٣٣	٢,٥٧٦
٥	الحاجة إلى الانتماء عمن الروتين	١٠,٣٨	٥,٦٥	١٤,٠٨	٥,٧٦	٣,٧٠	٥٥,١٤	
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٥,٤٣	٢,٨٠	٦,٥٦	٢,٦٥	١,١٣	٥٣,٢٣	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٦,٧٣	٣,٦٧	٦,٧٠	٣,٩٧	٠,٠٣	٠,٠٦	

تابع جدول (٩)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع +	س -	ع +		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٩,٤٧	٣,٥٢	٦,٤	٣,٨١	٣,٠٧	٦,٥٢	
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٤,٩٨	٤,٤٥	٤,٨١	٤,٤٠	٠,١٧	٠,٣٠	
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٨,٨١	٤,٨٠	٨,٩٦	٤,٦٨	٠,١٥	٠,٢٥	
١١	الحاجة إلى التحدي واكتشاف الذات	٥,٢٤	٣,٦١	٤,٨٤	٣,٥٧	٠,٤٠	٠,٨٩	
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٥,٢٠	٢,٥٠	٦,٤٦	٢,٦٠	١,٢٦	٣,٩٤	٢,٥٧٦
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٥,٩٦	٢,٣٧	٦,١٤	٢,٢٨	٠,١٨	٠,٦٤	
١٤	الحاجة إلى الإنارة والمخاطرة	١,٦٤	١,٦٧	١,٧٦	١,٩٨	٠,١٢	٠,٥٥	
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٥,٧٦	٢,٨٢	٥,٩٠	٢,٧٦	٠,١٤	٠,٤٠	
	المجموع الكلي للمقياس	١١٠,٦٣	٨,٦١	١١٢,١٦	٩,١٢	١,٥٣	١,٣٧	

(*) دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من طالبات الريف والحضر ولصالح طالبات الريف في " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ، بينما جاءت لصالح طالبات الحضر في كل من " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " .

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات الريف والحضر

في حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	الهدف	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		الجدولية عند (٠,٠١)	المحسوبة
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٣١	٢,٧٧	٩,٣٥	٢,٨٦	٠,٠٤	٠,١٧	
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٧٨	٤,٥٠	١١,٤١	٤,٨٦	٠,٣٧	٠,٩٠	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	١٦,٦١	٤,٧٢	١٣,٦٣	٤,٦٠	٢,٩٨	٠٧,٢٧	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٧٦	١,٨٩	٣,٨٤	٢,٠٧	٠,٠٨	٠,٤٧	
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٠,١١	٤,٩٠	١٣,٨٤	٣,٦٥	٣,٧٣	٠٩,٥٦	٢,٥٧٦
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الغلام	٤,٧٢	٢,٣٧	٦,٦٧	٢,٠٩	١,٩٥	٠٩,٧٥	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٧,٢٤	٣,١٢	٧,١٠	٢,٩٨	٠,١٤	٠,٥٠	
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٨,٦٠	٢,٩٥	٧,١٤	٣,١٥	١,٤٦	٠٥,٦٢	
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٤,٩٧	٢,٩٨	٤,٩١	٣,٠١	٠,٠٦	٠,٢١	

تابع جدول (١٠)

م	البيــــــــــــد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		من -	± ع	من -	± ع		المصنوية	الجدولية عند (٠,٠١)
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٩,٣٣	٣,٥٠	٩,٤١	٢,٨٨	٠,٠٨	٠,٢٩	
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	٦,٧٥	٤,١٦	٦,٤٢	٣,٢٠	٠,٣٣	٠,٣٩	
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٥,٥٦	٢,٠٤	٦,٧٥	٢,١٧	١,١٩	٥٥,٩٥	
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٥,٩٤	٢,٤١	٦,٠١	٢,٦١	٠,٠٧	٠,٣٢	٢,٥٧٦
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمغامرة	٢,٨٧	١,٤٥	٢,٨٢	١,٦٤	٠,٠٥	٠,٣٦	
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٦	٢,٣٠	٥,٨٣	٢,٧٥	٠,١٧	٠,٧٧	
	المجموع الكلي للمقياس	٦٢,٠٣	٧,٦٠	٦٢,٨٨	٦,٧٤	٠,٨٥	١,٣٣	

(٥) دالة عند مستوى مغنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كل من الريف والحضر فى " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " و " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " لصالح طلبة وطالبات الريف، وفى " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " وفى " الحاجة إلى الاسترخاء " لصالح طلبة وطالبات الحضر .

مناقشة النتائج :

أولاً : نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر :

من جدول (٥) إلى (٧) يتضح ما يلي :

(١) أن هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي " المرتبة الأولى بالنسبة لطلبة الريف تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " ثم " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " ، بينما جاءت الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " في المرتبة الأولى لطلبة الحضر تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " ثم " الحاجة إلى الاسترخاء " . كما يتضح أيضاً أن هناك بعض الحاجات والدوافع جاءت في مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " و " الحاجة إلى الاسترخاء " كما جاءت بعض الحاجات والدوافع في مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة الريف بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة الحضر مثل " الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف " و " الحاجة إلى التحدي واكتشاف الذات " و " الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة " . وهذا يجيب على التساؤل الأول " هل هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

(٢) أن هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " المرتبة الأولى بالنسبة لطالبات الريف تلتها " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ثم الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " بينما جاءت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " في المرتبة الأولى بالنسبة

لطالبات الحضر تلتها " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " ثم " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " . كما يتضح أيضاً أن هناك بعض حاجات ودوافع جاءت فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطالبات الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطالبات الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، كما جاءت " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطالبات الريف بينما جاءت فى مرتبة متأخرة بالنسبة لطالبات الحضر ، وهذا يجيب على التساؤل الثانى " هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

(٣) أن هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات كل من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى لطلبة وطالبات الريف بنسبة (٧٩,٧%) تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " بنسبة (٧٨,٥١%) ثم " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " بنسبة (٧٧,٥٧%) ، وبالنسبة لطلبة وطالبات الحضر جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى بنسبة (٧٧,٩٤%) تلتها " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " بنسبة (٧٦,٨٩%) ثم " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " بنسبة (٧٦,٠٣%) ، كما يتضح أيضاً أن هناك بعض الحاجات والدوافع جاءت فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة وطالبات الريف بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة وطالبات الحضر مثل " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " حيث جاءت فى المرتبة الرابعة بنسبة (٧١,٦٣%) لطلبة وطالبات الريف بينما جاءت فى المرتبة العاشرة لطلبة وطالبات الحضر بنسبة (٥٩,٥٠%) ، وكذلك هناك بعض الحاجات والدوافع

جاءت متقدمة بالنسبة لطلبة وطالبات الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة وطالبات الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " حيث احتلت المرتبة الثانية لطلبة وطالبات الحضر بنسبة (٧٦,٨٩%) بينما جاءت في المرتبة الحادية عشرة لطلبة وطالبات الريف بنسبة (٥٦,١٦%) . وهذا يجيب على التساؤل الثالث : " هل هناك اختلاف في نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

ثانياً : الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر في حاجات ودوافع الفراغ :

من جدول (٨) إلى (١٠) يتضح ما يلي :

(١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس ، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة الحضر في أبعاد " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، " الحاجة إلى الاسترخاء " ، و لصالح طلبة الريف في " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي " . وهذا يجيب على التساؤل الرابع " هل هناك فروق في حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

(٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ، وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات الحضر في " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " ، " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، و " الحاجة إلى

الاسترخاء " ، ولصالح طالبات الريف فى " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " . وهذا يجيب على التساؤل الخامس " هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

(٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة وطالبات الريف فى " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " و " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ولصالح طلبة وطالبات الحضر فى " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " و " الحاجة إلى الاسترخاء " . وهذا يجيب على التساؤل السادس : " هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

وقد ترجع النتائج السابقة إلى اختلاف تأثير البيئة من حيث الخبرات التى يكتسبها الأفراد من بيئتهم وطبيعة البيئة ونمط الحياة فيها ومدى التمسك بالعادات والتقاليد السائدة فى كل بيئة حيث أن الارتباط والصلات القوية بين أبناء الريف كمجتمع محدد تجعل هناك أهمية خاصة بالنسبة للجانب الاجتماعى لطلبة الريف ، كما أن افتقاد طلبة وطالبات المدينة للبيئة الطبيعية والاسترخاء وحياة الخلاء وكذلك ازدحام المدن وصعوبة الانتقال والضوضاء وغيرها تجعل لديهم حاجات ودوافع تختلف عن طلبة وطالبات الريف حيث تتسم بيئتهم بالمساحات الخضراء والأماكن الخلوية المفتوحة وجمال الطبيعة ، كما أن عادات أهل الريف تفرض على الفتيات قيود معينة إلى حد ما ، لذا تصبح حاجاتهم إلى الانطلاق والحرية أكثر من فتيات المدن .

الاستنتاجات : أوضحت نتائج البحث ما يلي :

- إن اختلاف العوامل البيئية بين الريف والحضر أوجدت إختلافاً واضحاً فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- أنه بالرغم من تقارب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة الريف والحضر وكذلك الطالبات إلا أن طبيعة حياة المدينة جعلت هناك إختلافاً فى بعض حاجات دوافع الفراغ التى ارتبطت بالبعد عن الروتين والعودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء والاسترخاء وذلك بالنسبة لكل من طلبة وطالبات الحضر ، كما أن طبيعة حياة الريف والتى تتسم بوثاق الصلة والروابط الاجتماعية القوية بين الأفراد فى مجتمعهم المحدود جعلت الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى ذات أهمية خاصة لطلبة الريف تفوق طلبة الحضر ، كما أن عادات أهل الريف وما تفرضه من قيود إلى حد ما عن عادات أهل المدينة جعلت حاجة طالبات الريف إلى الحرية والاستقلالية أكثر من طالبات المدينة .

التوصيات : يوصى الباحث بما يلي :

- أن تصمم البرامج الترويحية بناءً على دراسة مستفيضة لبعض الجوانب النفسية الهامة والتى تعد حاجات ودوافع الفراغ إحداها وذلك فى القطاعات المختلفة وخاصة بالنسبة للأقاليم حيث يتضح اختلاط أبناء الريف بالحضر ، وهذا من شأنه أن يسهم فى استخدام الأسلوب الأمثل والأسس العلمية السليمة فى وضع الأنشطة الداخلية والبرامج الترويحية بالمدارس والجامعات وكذلك فى وضع البرامج الترويحية للعاملين بالدولة ولأعضاء الأندية والمؤسسات الرياضية والاجتماعية .
- الاهتمام بمقابلة حاجات وإشباع دوافع كل من أبناء وبنات الريف والحضر فى البرامج الترويحية التى تصمم لجميع فئات وقطاعات الدولة .

مقياس

حاجات ودوافع اسلفراغ

(إعداد : د/ محمود إسماعيل طلبة)

من الأهمية بالنسبة لى فى وقت فراغى أن :

م .	العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	أكتسب معلومات ومعارف جديدة			
٢	أشعر بالإثارة والتشويق			
٣	أكتسب مهارات حركية جديدة			
٤	استمتع بالاسترخاء			
٥	أتحدى نفسى لتحقيق أفضل أداء أو نتائج			
٦	أحصل على مكافأة كبيرة بين الآخرين			
٧	أشعر بأننى راضى عن نفسى			
٨	أعمل أشياء أجد أنها ذات معنى			
٩	أشعر بأننى قادر على ابتكار أشياء جديدة			
١٠	أتأمل فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى			
١١	أحاول تجنب الملل			
١٢	أحاول ممارسة توجيه وقيادة الآخرين			
١٣	أتعاون مع الآخرين			
١٤	أحاول إشباع رغبتى فى اللعب			
١٥	أجد نشاطى وحيويتى			
١٦	أكتسب خبرات جديدة فى مجالات اهتمامى			
١٧	أقوم بعمل أشياء على درجة عالية من الخطورة			
١٨	أحاول تنمية مهارتى وقدراتى الحركية			
١٩	أكون على طبيعتى			
٢٠	أعرف الكثير عن نفسى			
٢١	أشعر بأننى محل إعجاب وتقدير الآخرين			
٢٢	أشعر بأن هناك شىء ما يظهر وجودى			
٢٣	أحاول استخدام أسلوبى الخاص فى عمل الأشياء			
٢٤	أستخدم مواهبى			

م	العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢٥	أتواجد في بيئة طبيعية جذابة			
٢٦	أستمتع بصحبة الناس			
٢٧	أحاول استطلاع واستكشاف أشياء جديدة			
٢٨	أستخدم مهاراتي وقدراتي الحركية			
٢٩	أبتعد عن كل ما يشغل تفكيري			
٣٠	أختبر نفسي في مواقف صعبة			
٣١	أكشف عن إمكانياتي وقدراتي للآخرين			
٣٢	أشعر بثقتي في نفسي			
٣٣	أختار وأنظم أنشطتي بنفسي			
٣٤	أحاول تنمية قدراتي العقلية			
٣٥	أبتعد عن المدينة والزحام والضوضاء			
٣٦	أمارس أنشطة جديدة ومختلفة لم أعتاد ممارستها			
٣٧	أحصل على مكانة قيادية كبيرة			
٣٨	أقضي وقتاً أطول مع أفراد أسرتي			
٣٩	أستمتع باستخدام خبراتي السابقة			
٤٠	أحافظ على صحتي			
٤١	أتنافس مع الآخرين			
٤٢	أشعر بأنني ناجح فيما أقوم به من نشاط			
٤٣	أشعر بأنني قادر على فعل ما أريد			
٤٤	يصبح لدى أصدقائي أكثر			
٤٥	أشعر بأن الوقت يمر بسرعة			
٤٦	أعمل على تنمية لياقتي البدنية			
٤٧	أثاب ثقة واحترام الآخرين			
٤٨	أعمل أشياء أعبر بها عن نفسي			
٤٩	أشعر بالانطلاق والحرية			

م	العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
٥٠	أستخدم قدراتي العقلية			
٥١	أقوم بأعمال مختلفة عن الدراسة (أو العمل)			
٥٢	يكون لدى دور هام في تنظيم أنشطة الفرق والجماعات			
٥٣	أعمل على زيادة وتوسيع علاقاتي الاجتماعية			
٥٤	أقضى وقتاً سعيداً			
٥٥	أتجنب الإصابة بالأمراض التي تسببها قلة الحركة			
٥٦	أبتعد عن مسئوليات الحياة اليومية الرتيبة			
٥٧	أشعر بقيمة الآخرين عند مشاركتهم في نشاط ما			
٥٨	أشعر بالسعادة والمتعة			
٥٩	أتعرف على أناس جدد			
٦٠	أحاول مشاركة الجماعات والفرق في الأنشطة المختلفة			
٦١	أخير الأماكن التي أعدت عليها			

مراجع الفصل الخامس

أولاً - المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى (المدرّب - اللاعب - المربّي)، القاهرة، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠م .
- ٢- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعى ، ط٥ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٤م .
- ٣- رائد أحمد رمضان ، محمد متولى عفيفى : دوافع ممارسة الفتاة المصرية للعبة كرة القدم فى مصر ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة (رياضة المرأة وعلوم المستقبل " بين التأثير والتأثر ") ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩ - ٢٢ أكتوبر ١٩٩٩م .
- ٤- سيد خير الله ، المدخل فى العلوم السلوكية ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٤م .
- ٥- صدقى نور الدين ، إدراك الكفاية ودوافع الاشتراك فى تخصص الملاكمة لطلاب الاختيارى الأول والثانى للصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسبوط، جامعة أسبوط، ١٩٩٣م .
- ٦- عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٦م .
- ٧- محمد حسن علاوى ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

- ٨- محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسى للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، ط٤ ، جده ، دار الشروق ، ١٩٩٤ م .
- ٩- محمود إسماعيل طلبه إبراهيم ، حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر (دراسة مقارنة) ، المؤتمر العلمى الثالث (الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، ١٨ - ١٩ أكتوبر ٢٠٠٠ م .
- ١٠- محمود عطا حسين ، النمو الإنسانى (الطفولة والمراهقة) ، ط٣ ، دار الخريجي للنشر والتوزيع ، الرياضى ، ١٩٩٦ م .
- ١١- مصطفى حسين باهى ، عفت مختار عبد السلام ، منى أحمد الأزهرى: الدافعية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية المختلفة والممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، مارس ١٩٩٣ م .
- ١٢- نبيلة لبيب محمود ، نادبة حسن رسمى : الدوافع الهامة لممارسة السباحة لدى تلاميذ وتلميذات المدارس ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٥ - ١٧ مارس ، ١٩٨٤ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 13- Guinn, B., " Leisure Behavior Motivation and the life Satisfaction of Retired Person, " Journal of Activities, Adaptation & Aging (Bing Hamton, N.Y) 23 (4), 1999.

- 14- Ibrahim, H., M., & Martin, F., Leisure : An Introduction, Hwong Publishing Co, inc., Los Alamitos, California, 1977.
 - 15- Peniston & Lorraine, C., " Determining the Leisure need of People Having Disabilities ", Community Recreation, Northern Mariana- Island, Report Research (143), 1995.
 - 16- Rojek, C., " Vablen, Lesure and Human Need" Journal of Leisure Studies (London) 14 (2), Apr. 1995.
 - 17- Thomas. D., W., & Butts. F., B., Assessing Leisure Motivators and Satisfaction of International Elderhostel Participants, Journal of Travcl and Tourism Marketing (Binghamton, N.Y) 7 (1), 1998.
-
-

الفصل السادس

وقت الفراغ والترويح والعدوان

6

مقدمة :

لقد عرف " العدوان " منذ بدء الخليقة سواء فى علاقة الإنسان بالطبيعة أو فى علاقته بالآخرين من الناس ، وهو سلوك لا يقيّد بعمر أو بحالة الإنسان السوى أو المريض ، وذلك رغم اختلاف دوافعه ووسائله وأهدافه ونتائجه ، وسواء كان التعبير عن السلوك العدوانى بالعنف أو التطرف فإنها جميعاً تشير إلى مضمون واحد وهو العدوان .

والسلوك العدوانى ظاهرة نفسية اجتماعية تحدث فى جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضى والعديد من المجالات التى تتسم بالمنافسة .

والعدوان هو سلوك ظاهر يمكن ملاحظته ويهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين أو بالملكات العامة أو أشياء أخرى ، كما يمثل العدوان مشكلة اجتماعية خطيرة ، وتنشأ من تراكبات نفسية واجتماعية واقتصادية بالنسبة للفرد أو المجتمع ، وليست مشكلة العدوان فى الألف البدنى أو النفسى الذى يسببه بل لأن العدوان ينتج عنه المزيد من العدوان .

ويرى البعض أن الإنسان يولد معه حاجة إلى العدوان والتى يقابلها حاجات أخرى مثل الحاجة إلى الحب والعطف وغيرها .

وتشير " هورنى - Horny, G.,L " إلى أن التفاعل بين أعضاء الجماعة يكون بالتحرك تجاه الآخرين أو بعيداً عنهم أو ضدهم ، والشكلين الآخرين للتحرك يعد تهديداً للنظام الاجتماعى .

تعريف العدوان :

يرى البعض أن العدوان هو الإتيان باستجابة هدفها الإضرار بالآخرين ، ويعترض البعض على ذلك حيث يروا أنه ليس من الممكن الحكم على فعل بأنه عدائى لمجرد تأثيره على فرد آخر فلا بد من التعرف على الغرض مما قام به المعتدى .

ويرى "كوفمان" Koufman "أن العدوان" متعمد وموجه نحو هدف معين وأن المعتدى يتوقع أى احتمال للوصول إلى الهدف بجانب توقع رد الفعل".

ويتساءل البعض هل الإضرار بدون قصد كما فى حادث مثلاً أو فى الحلم أو عند فشل المعتدى فى إحداث ضرر للآخرين يعتبر عدوان وفقاً للتعريف السابق ؟ ، وهل حدوث العدوان ليس بهدف الإضرار بالآخرين كالسرقة لمساعدة الآخرين مثلاً وليس لسبب عدائى (وسيلة وليس هدف فى حد ذاته) يعد عدواناً ؟ ، فالعدوان كوسيلة لا يكون استجابة غضب أو إحباط .

وفيما يلى نعرض لبعض تعريفات العدوان من وجهات نظر مختلفة :

تعريف العدوان :

العدوان ترجمة للكلمة الإنجليزية " Aggression " وهى كلمة ذات دلالة واسعة ، ويرى "أسامه راتب" أنه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان ، وأن معنى العدوان يختلف من مجال لآخر ، وأنها لا نستطيع أن نضع حداً فاصلاً بين العدوان الذى يمكن التجاوز عنه ، واحتماله والعدوان الضرورى لبقائنا واستمرار حياتنا ، والعدوان المدمر والمخرب .

وقد تم تعريف العدوان فى ضوء نظرياته أو من حيث الهدف منه أو من حيث اتجاهاته وأشكاله كما يلى :

- عرفت " دائرة معارف علم النفس " العدوان بأنه " استجابة انفعالية مشوشة ينتج عنها سلوك تدميرى ضد الفرد أو الأشياء أو الموضوعات أو تجاه الفرد نفسه نتيجة الإحباط أو بدافع الثورة والكراهية نحو الآخرين أو نحو الذات " .
- ويرى " شابلن - Shaplen " أن العدوان هو " استجابة للإحباط " .
- ويرى " كريج - Craig " أن العدوان " سلوك يهدف إلى إلحاق الضرر والتخريب ويكون إما بدنى أو لفظى مباشر أو غير مباشر " .

- ويعرف " باتديورا - Banadura, A. " العدوان بأنه " سلوك ينجم عنه الأذى الشخصى أو تدمير الممتلكات " ، كما يرى فى تعريفه للعدوان أنه " لا يشمل فقط سلوكاً يودى إلى إهانة شخص ما بل أنه يشمل إهانة الآخرين وتخطيم نفسياتهم أى أنه سلوك يسبب إهانة بدنية أو معنوية " .

- ويرى " ويليام - William " أنه " سلوك يهدف إلى إحداث الضرر النفسى والمادى بالكائنات الحية الأخرى أو إحداث الضرر المادى بالأشياء والموضوعات " .

- ويرى " حسن الفنجري " أن العدوان سلوك ظاهر وملاحظ يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين أو بالذات ، وهو تعويض عن الإحباط المعنوى الذى يعانیه الشخص " .

- ويعرف " أحمد أمين فوزى " العدوان بأنه عبارة عن " إلحاق الضرر المقصود سواء كان مادياً أو معنوياً بشخص ما أو من يمثله أو يقوم مكانه أو الاعتداء على الممتلكات بغرض تخريبها وتدميرها وذلك كرد فعل البعض للإحباط أو الحرمان ، وهذا السلوك قد يأخذ أشكالاً مختلفة " .

- ويعرف " محمد حسن علاوى " العدوان بأنه " سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء شخص آخر " .

تقسيم العدوان :

يقسم " سلفا - Silva " العدوان من حيث الهدف إلى نوعين هما :

العدوان كفاية : Hostile Aggression

ويهدف إلى إلحاق الضرر أو الأذى النفسى أو البدنى بالآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك .

العدوان كوسيلة : Instrumental Aggressed

ويهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين ولكن ليس بغرض التمتع والرضا ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج (إرضاء لفرد أو مجموعة مثلاً) .

ويتضح في العدوان كغاية نية وغرض الضرر وينتج عنه الغضب ، أما العدوان كوسيلة فيتوافر فيه أيضاً نية الضرر ويكون بهدف المكسب ولا ينتج عن غضب ، ويضيف " سلفا - Silva " نوعاً ثالثاً وهو " السلوك الجازم " وهو لا ينطوي على نية الضرر ويكون في حدود القواعد والقوانين ويبدل فيه جهد غير عادي وبذل طاقة هائلة .

في حين يرى " أحمد أمين فوزي " أن العدوان يأخذ أشكالاً مختلفة كما يلي :

(أ) عدوان تعبيرى بالوجه وأعضاء الجسم .

(ب) عدوان بدني

(ج) عدوان لفظي .

(د) عدوان تخريبي وتدميري لأدوات وممتلكات .

وقسم " باس - Buss " العدوان إلى ثلاث تصنيفات ثنائية كما يلي :

(أ) العدوان اللفظي مقابل البدني Verbal - Physical

(ب) العدوان المباشر مقابل غير المباشر Direct - Indirect

(ج) العدوان السلبي مقابل الإيجابي Passive - Active

كما قسم " مصطفى السايح " العدوان إلى :

(أ) عدوان مباشر بدني أو مادي ، ويتضمن إلحاق الأذى والضرر بالآخرين .

(ب) عدوان مباشر لفظي ويتضمن السب واللوم والنقد .

(ج) عدوان غير مباشر ، ويتضمن إلحاق الضرر أو الألم دون قصد من المعتدي .

بينما قسم كل من " جوهانسون - Johanson " و " أحمد عزت راجح "

العدوان إلى :

(أ) العنف البدنى .

(ب) العدوان اللفظى .

(ج) النقد والتهديد .

(د) النظر والإشارة .

ويصنف " محمد حسن علاوى " العدوان فى ضوء عامل الموقف إلى ما

يلى :

(أ) العدوان كسمة : Trait Aggression

ويعتبر صفة شخصية أو ميل للاستجابة بدرجة معينة من العدوان لمثير معين فى البيئة المحيطة بالفرد ، ومن ناحية أخرى فهو يحمل المعنى السلبي عند الإشارة إلى الميل للعدوان .

وقد ركز العديد من العلماء والباحثين على " نية " القائم بالعدوان وليس مجرد ظهور أذى أو إصابة عند محاولتهم تعريفه ، ويتضح ذلك فى تعريف " دولار - Dollar " للعدوان بأنه " السلوك الذى يهدف إلى إيذاء الشخص الموجه إليه ذلك السلوك " .

وتشير نظرية السمات إلى أن العدوان سمة شخصية لدى الفرد تؤثر على سلوكه وهو يتميز بالثبات النسبى ، ويتصف بها مختلف الأفراد بدرجات متفاوتة .

(ب) العدوان كحالة : State Aggression

ويعنى أن الفرد إذا ما تعرض لموقف فيه إحباط أو تعرض لبعض المثيرات مثل مواقف المنافسة قد يستجيب لها بشدة انفعالية عالية ، ويقوم بإيذاء الآخرين ، ويختلف ذلك من موقف لآخر وفقاً لنوع المثير ومن فرد لآخر حيث قد يستجيب البعض لنفس الموقف أو المثير بشدة إنفعالية منخفضة ، ويظهر ذلك

فى تعريف " تشيرنكوف — Techernekovow " بأن العدوان هو " شكل من أشكال الانفعال الذى يظهر كاستجابة للإحباط " .

وقد قام " أورليك — Orlick " بتصنيف العدوان إلى :

- (أ) العنف : إلحاق أذى بقوة بالغة مع الشعور بالمتعة .
 - (ب) العدوان المدمر : إلحاق أذى وضرر مع الشعور بالمتعة .
 - (ج) العدوان التعبيرى : المتعة بالضرب أكثر من الأذى .
 - (د) العدوان غير المتعمد : يحدث بالصدفة .
 - (هـ) السلوك الجازم : لتحقيق هدف مع عدم توافر نية العدوان .
- كما تم تقسيم العدوان تبعاً لأسلوب مواجهة الضرر الواقع من الغير إلى ما يلى :

- (أ) شخصية ذات عدوانية خارجية .
- (ب) شخصية ذات عدوانية داخلية .
- (ج) شخصية ذات عدوانية خامدة .
- (د) شخصية ذات عدوانية خيالية .

نظريات العدوان :

مع تعدد أشكال العدوان ودوافعه تعددت النظريات التى فسرت السلوك العدوانى وفقاً للتخصصات ولوجهات النظر المختلفة ، وفيما يلى نعرض لبعض هذه النظريات .

نظرية التحليل النفسى :

يرى " فرويد — Frweid , S. " أن العدوان فطرى وغريزى ومرتبطة بغريزة الموت التى يرى أنها قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على تكثيره ، وقد هاجم البعض هذه النظرية حيث أنها تعبر عن عدم إمكانية الفرد فى السيطرة على نفسه والقيام بالسلوك العدوانى دون حدود .

ويطلق البعض على هذه النظرية " العدوان الغريزي " حيث أنها تفترض أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت وأن ذلك غريزة فطرية لا بد من إشباعها .

نظرية الإحباط - العدوان :

وتتلخص في أن العدوان يكون نتيجة للإحباط أو إعاقة تحقيق هدف للفرد وأن العلاقة بين الإحباط والعدوان حتمية .

نظرية التعلم الاجتماعي :

تشير هذه النظرية إلى أن العدوان سلوك اجتماعي يتم تعلمه عن طريق المشاهدة وتأثير عوامل اجتماعية أولية مثل الآباء والمدرسين والذين يعتبرون نماذج هامة للتعلم .

ويرى " ألبرت باندورا - A. , Banadura " أن العدوان يستمر حتى يتم إيقافه باستخدام بعض أنواع التدعيمات أو التعزيزات الإيجابية أو السلبية ، كما أن استمراره يعتمد على طبيعة الثواب والعقاب .

نظرية الدافع :

وتفسر هذه النظرية العدوان بأن لكل عدوان دافع يدفع الفرد نحو المعتدى عليه ، ويرجع ذلك نتيجة للإحباط وقوته ودرجته أو للتخلص من المزيد من العدوان .

نظرية التنفيس :

تشير هذه النظرية إلى أن السلوك العدواني ما هو إلا تنفيس وتخفيض للإثارة والأفعال العدوانية ، ويرى البعض أن هذه النظرية هامة حيث تركز على حاجة الإنسان إلى تطهير نفسه من الميول العدوانية .

والتفيس فى علم النفس يعنى تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسمى بها بما يؤدى إلى تفريغ أو تخفيض هذه انفعالات أو المشاعر حتى لا يتسبب كبثها إلى حدوث اضطرابات نفس جسمية .

دور المربين والقادة الترويحيين نحو مكافحة العدوان لدى ممارسى الأنشطة الترويحية :

ويتمثل هذا الدور فيما يلى :

- مكافأة الممارسين الذين يتحكمون فى انفعالاتهم فى المواقف التى قد تستثيرهم والعمل على التعزيز الإيجابى لتعليم الممارسين الاستجابة بسلوك غير عدوانى .
- التزام القادة بالأخلاقيات والقيم النبيلة والسلوك المتوازن فهم قدوة للممارسين وخاصة فى المراحل السنية المبكرة .
- عقد ندوات توضح حقيقة العدوان وكيفية التغلب على مثيراته .
- العمل على إرشاد وتوجيه الممارسين نحو تجنب المثيرات التى قد يسبب عنها العدوان فى المواقف المختلفة ومحاولة التحكم فى انفعالاتهم إذا واجهوا هذه المثيرات .
- العمل على توعية وتنقيف الممارسين بأهداف الممارسة الترويحية وأن العبرة ليست بالفوز والهزيمة ، والعمل على تدعيم خبرات النجاح .
- تقنين المنافسات أثناء البرامج الترويحية وفقاً للمرحلة السنية وللسمات الشخصية للممارسين .
- رصد الجوائز للأداء الجيد والروح الرياضية والتعاون وغيرها من القيم وليس للفوز .
- عدم المغالاة فى رصد جوائز للمنافسات الترويحية .

- العمل على إدراك الأفراد أن قيمة الترويح فى الممارسة ذاتها وليس لانتظار مكافأة .
- تدعيم العلاقات الاجتماعية والتفاعل بين جميع المشاركين فى البرامج الترويحية .
- العمل على ملاحظة السلوك العدوانى لدى الممارسين والعمل على تخفيض احتمالاته باستخدام الأساليب العلمية .
- العمل على تجنب مواقف الإحباط أثناء الممارسة الترويحية .
- توفير مناخ تربوى وبيئة اجتماعية سليمة تساعد على تنمية روح التعاون والصدقة .
- توجيه اللاعبين نحو احترام قواعد وقوانين الألعاب مهما كانت النتائج ، وعدم تغاضى الرواد التروحيين عن تطبيق القواعد والقوانين ، و العمل على تقويم أداء الممارسين .

تأثير البرامج الترويحية على السلوك العدوانى :

يعتبر السلوك العدوانى من أهم المشكلات السلوكية المدرسية المرتبطة بالانحراف السلوكى والتى تعوق التلاميذ عن التوافق النفسى والاجتماعى داخل المدرسة ، وتزداد حالات السلوك العدوانى فى المرحلة الثانوية نظراً لطبيعة هذه المرحلة وما يصاحبها من اضطرابات نفسية .

ويشير البعض إلى أن السلوك العدوانى يكثر بين المراهقين من تلاميذ المدارس الثانوية ، والذي تتمثل مظاهره فى التهريج داخل الفصل أو عدم احترام المعلم والإهمال المتعمد لتعليماته ومقاطعته أثناء الشرح واختراق النظم والقوانين المدرسية وتخريب الأثاث المدرسى وعدم الانتظام فى الدراسة وغيرها من المظاهر الأخرى ، وأن هذا السلوك غالباً ما يرجع إلى عوامل متعددة ومتشابكة مثل الإحباط الاجتماعى كالتأخر الدراسى والإخفاق فى حب

والوالدين والمعلمين والمبالغة في تقييد الحريات والتدخل في شئون المراهقين والخلاقات العائلية وغيرها من العوامل .

وتشير نظرية " الإحباط العدوانى " إلى أن السلوك العدوانى يحدث إذا ما تم إعاقة النشاط الموجه نحو تحقيق هدف معين ، وكذلك تؤكد نظرية " تعلم العدوان " أن الإنسان يتعلم الأنماط السلوكية عن طريق رؤيتها عند الغير أى أن العدوان مكتسب من البيئة عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عند الوالدين أو المدرسين أو الأصدقاء أو عن طريق مشاهدة أفلام العنف أو قراءة قصص العنف .

ويعد استثمار أوقات فراغ التلاميذ بالاشتراك فى برامج ترويحية وخاصة الرياضية سبباً هاماً لتعديل السلوك العدوانى لديهم حيث يشير "جراى وآخرون — Gray, D., et al " فى هذا الصدد إلى أن العملية الترويحية تستهدف تحقيق الحصائل المتوقعة وليس مجرد المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ .

ولقد أثبتت الدراسات أن مشكلة استثمار أوقات الفراغ وكذلك مشكلة السلوك العدوانى تعدا من أهم المشكلات التى تواجه تلاميذ المرحلة الثانوية . لذا فإن إهمالهما من شأنه أن يسبب خطراً جسيماً على مستقبل التلاميذ أنفسهم وكذلك على مجتمعهم حيث يرى الأخصائيون الاجتماعيون والعاملون فى مجال التربية والتعليم أن هاتين المشكلتين تحتل مرتبة متقدمة بين المشكلات السلوكية الأخرى مثل السرقة وتعاطى المخدرات والهروب من المدرسة وغيرها .

ويرى المؤلف أن العديد من دراسات السلوك العدوانى اهتمت بدرجة كبيرة بالجانحين . لذا فقد قام المؤلف بدراسة على تلاميذ المدارس الثانوية بعنوان " تأثير برنامج ترويح رياضى على السلوك العدوانى لتلاميذ المرحلة الثانوية " ، و فيما يلى عرض لهذه الدراسة :

هدف البحث :

يهدف البحث اقتراح برنامج رياضي ، و محاولة التعرف على تأثيره على تعديل السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى السلوك العدوانى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى السلوك العدوانى لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للقياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- نسبة التغير فى السلوك العدوانى المدرسى فى المجموعة التجريبية أعلى منه فى المجموعة الضابطة ، كما توجد فروق فى نسبة التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى فى اتجاه المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

قامت " سلوى رشدى " بدراسة عن تأثير برنامج للنشاط الحركى على السلوك العدوانى لأطفال المرحلة الابتدائية ، كان من أهم نتائجها أن لبرنامج النشاط الحركى تأثيراً إيجابياً على تعديل السلوك العدوانى للبنات والبنين أفراد المجموعة التجريبية .

قام " محمد مسعد فرغلى " بدراسة عن العوامل النفسية المرتبطة بالعدوان وأثر النشاط الرياضى التنافسى فى تعديله ، كان من أهم نتائجها أن برنامج

النشاط الرياضى التنافسى قد أحدث تغييراً ذا دلالة إحصائية على متغيرات البحث (العدوان - المتغيرات الشخصية - الاضطرابات الشخصية) .

قامت " فاطمة النبوية محمد " بدراسة عن تعديل سلوك الشابات المنحرفات بالمؤسسات الإيداعية عن طريق الأنشطة الرياضية ، توصلت فيها أن للبرنامج الرياضى المقترح من قبل الباحثة تأثيراً إيجابياً على سلوك الشابات المنحرفات .

قام " عبد المنعم أبو حشيش " بدراسة عن العلاقة بين ممارسة طريقة خدمة الجماعة والعدوانية فى سلوك تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف التعرف على دور الخبرة الجماعية (أنشطة رياضية وثقافية وفنية ومناقشات جماعية) على السلوك العدوانى وتوصل إلى فاعلية الخبرة الجماعية فى تعديل السلوك العدوانى لأفراد المجموعة التجريبية .

قام " محمد أحمد عبد الرازق " بدراسة عن تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على تعديل سلوك الجانحين ، كان من أهم نتائجها حدوث نسبة تحسن فى السلوك العدوانى لدى الجانحين عينة البحث نتيجة لبرنامج التربية الرياضية المقترح .

قام " إسماعيل أحمد حسن " بدراسة عن أثر برنامج ترويحى رياضى على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسات الأحداث ، توصل فيها إلى تأثير سلوك المنحرفين وتحوله إلى سلوك إيجابى واضح نتيجة تعرضهم للبرنامج الترويحى المقترح .

قام " هوفمان - Hofman " بدراسة عن تأثير برنامج للتمرينات الهوائية فى خفض العدوان لدى تلاميذ المدارس الأساسية ممن لديهم مشكلات سلوكية وانفعالية ، وكان من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى السلوك العدوانى فى اتجاه التلاميذ الذين لم يطبق عليهم البرنامج أى أن العدوانية زادت لدى الأطفال ذوى المشكلات الانفعالية .

قام " عيسى عبد الله جابر " بدراسة ميدانية لبناء برنامج إرشادي لعلاج أطفال مضطربين سلوكياً عن طريق اللعب وكان من نتائجها تأثير البرنامج إيجابياً على السلوك العدواني للمجموعتين التجريبيتين (عينة البحث) .

قام " صلاح عبود " بدراسة عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة السلوك العدواني لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (ذكور وإناث) وكان من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين (إناث وذكور) في تخفيف حدة السلوك العدواني وكذلك بين الطلبة والطالبات لصالح الطلبة .

قام " صبحي عبد الفتاح " بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر كل من العلاج الجماعي باللعب والتدريب على المهارات الاجتماعية على تعديل السلوك العدواني عند الأطفال ، وقد أوضح البحث فعالية كل من برنامجي العلاج الجماعي باللعب والتدريب على المهارات الاجتماعية على تعديل السلوك العدواني وكان التغير الأكبر لصالح المجموعة التي جمعت بين البرنامجين .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أجرى دراسته على مجموعتين متكافئتين في السن إحداها ضابطة والأخرى تجريبية مستعيناً بالقياسين القبلي والبعدي لكليهما .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية في العام الدراسي ١٩٩٧/١٩٩٦ حيث اختار الباحث مدرسة القدس الثانوية للبنين لتمثل مجتمع البحث .

وقد اختار الباحث العينة على النحو التالي :

- تم الإعلان عن إقامة برنامج ترويج رياضى (حتى يكون الاشتراك اختيارياً) .

- تقدم عدد من التلاميذ للاشتراك فى البرنامج اختار منهم الباحث بطريقة عمدية (٤٠) تلميذاً ممن يتسمون بالسلوك العدوانى طبقاً لتقارير السجلات المدرسية ، وتم تقسيمها بطريقة عشوائية إلى مجموعتين كل منها (٢٠) تلميذاً ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث فى جمع بيانات البحث الأدوات التالية :

١- السجلات المدرسية : اطلع الباحث على سجلات الغياب والإنذارات والفصل وتقارير وملفات الأخصائى الاجتماعى والتي تم عن طريقها اختيار العينة وتحديد سن التلاميذ .

٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء نحو محتوى برنامج الترويج الرياضى المقترح ، وهى استمارة من تصميم الباحث لاستطلاع رأى المحكمين فيما يلى :

أ - الفترة الكلية للبرنامج .

ب - عدد وحدات البرنامج الأسبوعية .

ج - زمن الوحدة .

د - محتوى البرنامج .

هـ - مقترحات أخرى .

٣- استمارة استطلاع رأى التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المفضلة فى وقت فراغهم : وهى استمارة تتضمن (٣٤) نشاطاً رياضياً يختار التلميذ منها الأنشطة التى يفضل ممارستها فى وقت فراغه ، وقد وضع لها الباحث ميزان تقدير ثلاثى على النحو التالى : أفضل بشدة (٣ درجات) ، أفضل بدرجة متوسطة (درجتان) ، لا أفضل مطلقاً (درجة واحدة) .

٤- مقياس مظاهر وأساليب العدوان لتلاميذ المرحلة الثانوية : وهو مقياس من تصميم الباحث يحتوى على (ستة) أبعاد ، فقد وجد الباحث أن المقاييس التى صممت لهذا الغرض قد أغفلت بعد النشاط المدرسى والذى يعد مجالاً هاماً يتسم بالحرية ويتضمن مواقف تتضح فيها مظاهر السلوك العدوانى ، كما يعد فرصة للتلاميذ للتعبير عما يدور بداخلهم وعن مدى التفاعل بينهم وخاصة مجال الأنشطة الرياضية .

٥- برنامج الترويح الرياضى المقترح : قام الباحث بتصميم برنامجاً يسهم فى استثمار وقت فراغ تلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد روعى فى تصميم البرنامج ما يلى :

أولاً - الهدف من البرنامج :

- أن يسهم فى تعديل السلوك العدوانى المدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة .

ثانياً - محتوى البرنامج :

راعى الباحث عند اختياره لأنشطة البرنامج أن :

- تحقق الهدف الموضوع .
- تناسب ميول التلاميذ .
- تتناسب مع قدرات ومهارات التلاميذ فى هذه المرحلة السنية .
- تتسم بالتشويق وتضفى السعادة على المشاركين .
- تتوفر إمكانية ممارستها (بشرية ومادية) .

وقد تم تصميم برنامج الترويح الرياضى المقترح كما يلى :

أ - الأنشطة الترويحية الرياضية المختارة :

تم اختيار أنشطة البرنامج بناءً على آراء المحكمين وطبقاً لميول التلاميذ عينة البحث نحو الأنشطة المفضلة فى وقت الفراغ ، وقد استبعد الباحث الأنشطة التى :

- حققت نسبة أقل من ٨٠ % من آراء المحكمين .
- حققت نسبة أقل من ٨٠ % من تفضيل التلاميذ لممارستها .
- لم تتوافر الإمكانيات المادية لممارستها بالمدرسة .
- لم تتوافر الإمكانيات البشرية للإشراف عليها .

وبذلك تضمن البرنامج الأنشطة التالية :

- أنشطة جماعية : كرة القدم - الكرة الطائرة
- أنشطة فردية : تنس الطاولة - ألعاب القوى - الهرولة
- أنشطة بنائية : تمرينات بدنية
- أنشطة اختبار الذات : المصارعة - رفع الأثقال
- ألعاب بسيطة التنظيم .

وتم عرض البرنامج المقترح على السادة الأساتذة المحكمين ، وقد تمت الموافقة على محتواه بالإجماع مع وجود بعض الملاحظات والتي قام الباحث بتعديلها عند وضع النموذج النهائي للبرنامج ، ووزعت أنشطة البرنامج زمنياً على وحدات البرنامج كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١)

نموذج للتوزيع الزمني للأنشطة على وحدات البرنامج

م	النشاط	الزمن	المحتوى	ملاحظات
١	نشاط إداري	١٠ ق	- تهديل الملابس - أخذ الغياب - توزيع الأسر على الأنشطة	
٢	إحماء	١٠ ق	مشى - مرونة	
٣	تمرينات	١٥ ق	تمرينات فردية وزوجية باستخدام أدوات وبدون أدوات	
٤	الجزء الرئيسي - أنشطة جماعية - أنشطة فردية	٣٠ ق	- كرة قدم - كرة طائرة - مسابقات في العدو والجرى والوثب الطويل والعالي ودفع الجلة - مباريات في المصارعة ودفع الأنقال وتنس الطاولة	تتم هذه الأنشطة بين الأسر بنظام دوري ففى الألعاب الجماعية ومسابقات ففى الألعاب الفردية
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	١٥ ق	مسابقات بين الأسر	
٦	نشاط ختامى	١٠ ق	- تمرينات تهدئة - التحية والانصراف	

ثالثاً : الزمن الكلى للبرنامج :

تم تحديد زمن البرنامج بمدة (ثلاث شهور) طبقاً لآراء المحكمين حيث حققت (٤) تكرارات بنسبة (٨٠ %) وهى أعلى نسبة بينما حققت (شهرين) تكراراً واحداً بنسبة (٢٠ %).

رابعاً - عدد وحدات البرنامج الأسبوعية :

تم تحديد عدد وحدات البرنامج الأسبوعية (ثلاث) وحدات طبقاً لآراء المحكمين حيث أجمعت عليها الآراء بنسبة (١٠٠ %).

خامساً- زمن الوحدة :

تم تحديد زمن الوحدة بمدة (٩٠) دقيقة طبقاً لآراء المحكمين حيث حققت (٤) تكرارات بنسبة (٨٠ %) وهى أعلى نسبة ، بينما حققت (٦٠) دقيقة تكراراً واحداً بنسبة (٢٠) % .

خطوات البحث :

بعد تحديد منهج البحث والعينة ووسائل جمع البيانات اتبع الباحث الخطوات التالية :

- الحصول على موافقة المسؤولين لتنفيذ البرنامج .
- إجراء الكشف الطبى على التلاميذ عينة البحث .
- مقابلة التلاميذ المشاركين فى البرنامج وحثهم على جدية الاشتراك والتفاعل مع زملائهم والتعايش مع أنشطة البرنامج والاستمتاع بها
- اختيار المشرفين والمساعدين والاجتماع بهم لشرح خطوات تنفيذ البرنامج والقيام بعملية القياس وتحديد دور كل منهم .
- تم وضع برنامج زمنى للدراسة الميدانية يوضحها الجدول التالى :

جدول (٢)

البرنامج الزمنى للدراسة الميدانية

البرنامج	الغرض	الفترة	مكان التنفيذ
الدراسة الاستطلاعية	- إيجاد المعاملات العلمية لأكوات البحث - تدريب المساعدين على القياس	١٩٩٦/٩/٥ - ١٩٩٦/٩/٢١ م	مدرسة القدس الثانوية
القياس القبلى	- حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية - قياس مظاهر السلوك العدواني المدرسى للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل بدء البرنامج	١٩٩٦/٩/٢٢ - ١٩٩٦/٩/٢٩	
تنفيذ البرنامج	- تنفيذ البرنامج الترويحى الرياضى المقترح	١٩٩٦/٩/٣٠ - ١٩٩٦/١٢/٢٣	
القياس البعدي	- قياس الحصائل الناتجة	١٩٩٦/١٢/٢٤	

الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات .
- حساب المعاملات الإحصائية لمقياس مظاهر وأساليب السلوك العدواني لتلاميذ المرحلة الثانوية .

اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات :

قام الباحث باختبار المعاملات الإحصائية لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية وذلك كما يلي :

أ - معامل الصدق لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ :

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرض الاستمارة على عدد من الخبراء في مجال التربية الرياضية والترويح وعلم النفس الرياضي عن طريق المقابلات الشخصية والتي أسفرت عن إجماع الخبراء على أن الاستمارة قد تضمنت جميع الأنشطة الرياضية المعروفة في مجتمع البحث كما أوصى الخبراء بتركها مفتوحة لإضافة أى أنشطة أخرى ، ومن ثم تعتبر الاستمارة صادقة منطقياً .

ب - معامل الثبات لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ :

استخدم الباحث " الاختبار وإعادة الاختبار Test and retest " لحساب معامل الثبات للاستمارة وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من مجتمع البحث ومن خارج عينته وذلك فى يوم ١٩٩٦/٩/٥م وتم إعادة تطبيقها فى يوم ١٩٩٦/٩/١٢م على نفس العينة وتحت نفس الظروف أى بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول ، وبإيجاد الارتباط بين مرتى التطبيق تم حساب معامل الثبات .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل

الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ (ن = ٥٠ تلميذ)

م	أداة البحث	قيمة معامل الارتباط	
		المحسوبة	الجدولية
	استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ	٠,٨٤	٠,٢٧٣

من جدول (٣) يتضح وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ مما يشير إلى ثبات المقياس .

بناء مقياس مظاهر وأساليب العدوان لتلاميذ المرحلة الثانوية :

(أ) الطريقة المستخدمة فى بناء المقياس :

١- من خلال إطلاع الباحث على المراجع والكتب والدراسات السابقة ومقابلة المختصين فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس تم تحديد أبعاد مظاهر السلوك العدوانى التى اعتمد عليها الباحث فى بناء المقياس وعددها (ستة) أبعاد وهى مظاهر وأساليب العدوان نحو الذات ، ونحو الزملاء ، ونحو المدرسين ، ونحو الملكية العامة ، ونحو الإدارة والنظام المدرسى ، ونحو النشاط المدرسى .

٢- استعان الباحث بطريقة " ليكرت - Likert " نظراً لتميزها بالدقة والوضوح وسهولة استخدامها وارتفاع درجة الصدق والثبات للمقياس وذلك باستخدام ثلاث درجات أمام كل عبارة (موافق - غير متأكد - غير موافق) .

٣- تم عرض المقياس على الخبراء فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس بهدف استطلاع آرائهم عن مدى أهمية هذه الأبعاد ومناسبتها لهدف البحث .

- ٤- تم صياغة (٥٩) عبارة تدور حول الأبعاد الستة السابقة بعد التأكد من ارتباط الأبعاد مع مظاهر وأساليب العدوان .
- ٥- تم عرض المقياس بأبعاده الستة والعبارات الخاصة بكل بعد على الخبراء لفحص مضمون كل عبارة من عبارات المقياس وتحديد ما يلي :
- دقة صياغة العبارات .
 - تصحيح الصياغة إن أمكن .
 - حذف العبارات غير الصحيحة .
 - إضافة أى عبارات يرى الخبراء ضرورة إضافتها .
 - نقل العبارة التى لا تتناسب البعد الذى وضعت فيه العبارة إلى البعد الذى تنتمى إليه وعلى ذلك تسم إعادة صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء الخبراء .
 - رتب العبارات بطريقة عشوائية ووضعت ثلاث استجابات أمام كل عبارة وهى (موافق - غير متأكد - غير موافق) .
 - ٦- وضع التعليمات التى توضح كيفية الإجابة على المقياس وأصبح المقياس معداً فى صورته الأولى .

(ب) تجربة المقياس :

طبق المقياس فى صورته الأولى على (٥٠) من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث لاختبار صياغة عبارات المقياس وقدرته على التمييز ودرجة واقعية العبارات والتأكد من وضوح التعليمات كما يلي :

١- تمايز العبارات :

تم استبعاد كل عبارة أجمع عليها (٩٠ %) من أفراد العينة وعددها (٤) عبارات حيث أنه من الأهمية بمكان أن تكون العبارات جدلية بحيث تعطى اختلافاً فى الاستجابات ، وبذلك أصبح عدد العبارات (٥٥) عبارة.

٢- واقعية العبارات :

تم التأكد من أن عبارات المقياس تتضمن مواقف واقعية لأفراد العينة وذلك عن طريق نسبة الاستجابة (غير متأكد) ، فقد تكون هذه الاستجابات راجعة إلى عدم واقعية الموقف .
ولتحقيق ذلك تم تطبيق معادلة " هوفستاتر - Hofastotter " نقلاً عن " نادية رسمى " وهى كالتالى :

$$\text{درجة الواقعية} = \frac{\text{س} + \text{س} \times -}{\text{س صر}}$$

حيث :

س + = النسبة المئوية للإجابات الموجبة (موافق) .
س - = النسبة المئوية للإجابات السالبة (غير موافق) . س صفر = النسبة المئوية للإجابات المحايدة (غير متأكد) .
وقد حدد " هوفستاتر " حدوداً لدرجة الواقعية كما هو موضح فى الجدول التالى .

جدول (٤)

درجة الواقعية ومداها

م	درجة الواقعية	المدى
١	منخفض	١ فأقل
٢	متوسط	١ - ٢,٤٩
٣	فوق المتوسط	٢,٥ - ٤,٩٩
٤	مرتفع	٥ - ١٠
٥	فوق المرتفع	أكثر من ١٠

وبعد حساب واقعية كل عبارة من العبارات واستبعاد العبارات التى لم تحقق درجة الواقعية وعددها عبارة واحدة حيث انخفضت عن واحد وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة .

(ج) المعاملات الإحصائية للمقياس :

قام الباحث بحساب المعاملات الإحصائية للمقياس كما يلى :

أ - استخدم الباحث صدق (التمايز) أو صدق (المقارنة بين المجموعات المتضادة) ، وهو أحد أنواع الصدق (التلازمي) وذلك بتطبيق مقياس مظاهر وأساليب العدوان على مجموعتين كل منهما (٢٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث ، وقد اختيرت المجموعة الأولى بطريقة عشوائية بينما اختيرت المجموعة الثانية من التلاميذ الذين يتسمون بالعدوانية (طبقاً للسجلات المدرسية وتقارير الأخصائى الاجتماعى وآراء المدرسين) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى العدوانيين وغير العدوانيين

فى مقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٤٠ تلميذ)

البيد	١٣	العدوانيين	غير العدوانيين	١٣	قيمة (ت)	لجدولية
س-	ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-
٩	٩,٦٥	٠,٦٧	١٣,٢٥	١,٧١	٣,٦٠	٧,٧٨
١٠	١٠,٧٠	٠,٨٠	١٦,٢٠	١,٢٠	٥,٥٠	١٧,١٩
١٠	١١,١٠	٠,٧٩	١٦,٣٠	١,٠٣	٥,٢	١٧,٢٣
٧	٧,٨٠	٠,٨٣	١١,٢٥	٠,٧٩	٣,٤٥	١٢,٢٢
٨	٨,٩٠	١,٠٢	١٣,٤	١,٢٧	٤,٥٠	١٣,٦٤
١٠	١٠,٨٥	٠,٨١	١٦,٦٥	١,١٨	٥,٨٠	١٨,١٣
٥٤	٥٨,٨٥	٢,٥٠	٨٧,٠٥	٢,٤٣	٢٨,٢	٥١,٢٧

من جدول (٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى

العدوانيين وغير العدوانيين فى جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) ومن ثم فإن المقياس يعتبر صادقاً فى قياس مظاهر السلوك العدوانى للمدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

ب- قام الباحث باستخدام " صديق التكوين الفرضي " عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لعينة عشوائية قوامها (٥٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مظاهر

وأساليب العدوان والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠ تلميذ)

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠,٥٨	١٥	٠,٤٨	٢٩	٠,٤٧	٤٣	٠,٤٥
٢	٠,٤٢	١٦	٠,٦٦	٣٠	٠,٧٦	٤٤	٠,٥٨
٣	٠,٤٥	١٧	٠,٦٢	٣١	٠,٥٢	٤٥	٠,٦٢
٤	٠,٦٢	١٨	٠,٤٤	٣٢	٠,٤٤	٤٦	٠,٧٦
٥	٠,٥٦	١٩	٠,٥٦	٣٣	٠,٥٦	٤٧	٠,٥٦
٦	٠,٤٧	٢٠	٠,٤٦	٣٤	٠,٥٨	٤٨	٠,٧٠
٧	٠,٦٦	٢١	٠,٧٧	٣٥	٠,٧١	٤٩	٠,٧٢
٨	٠,٥٦	٢٢	٠,٥٨	٣٦	٠,٦٦	٥٠	٠,٥٦
٩	٠,٤٢	٢٣	٠,٦٠	٣٧	٠,٤٥	٥١	٠,٦٤
١٠	٠,٥٨	٢٤	٠,٥٢	٣٨	٠,٦٤	٥٢	٠,٤٦
١١	٠,٤٤	٢٥	٠,٤٦	٣٩	٠,٨٠	٥٣	٠,٨٢
١٢	٠,٦٠	٢٦	٠,٧٢	٤٠	٠,٧٠	٥٤	٠,٦٦
١٣	٠,٦٢	٢٧	٠,٦٦	٤١	٠,٧٦		
١٤	٠,٦٦	٢٨	٠,٥٦	٤٢	٠,٧٢		

* دلالة معامل الارتباط (٠,٢٧٣) عند مستوى (٠,٠٥)

من جدول (٦) يتضح وجود علاقات طردية بدلالة إحصائية بين جميع عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، وهذا يعنى أن العبارات تقيس ما يراد

قياسه منها أى أن المقياس صادق فى قياس مظاهر السلوك العدوانى المدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لحساب معامل الثبات لمقياس مظاهر وأساليب العدوان وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٥٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية يوم ١٩٩٦/٩/٥ وتم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول وذلك يوم ١٩٩٦/٩/١٢ وبايجاد معامل الارتباط بين مرتى التطبيق تم حساب معامل الثبات .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لأبعاد

مقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٥٠ تلميذ)

الدالة عدد ٠,٠٥	معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		r	البعد
		± ع	من -	± ع	من -		
٠,٢٧٣	٠,٧٥	٠,٩٨	١٠,٣٥	٠,٨٥	١٠,٣٠	٩	نحو الذات
	٠,٨٢	١,٠٦	١٢,٠٥	٠,٦٥	١١,٩٠	١٠	نحو الزملاء
	٠,٧٨	٠,٩٧	١١,٧٥	١,٥٠	١١,٦٠	١٠	نحو المدرسين
	٠,٨٨	١,٣٠	٨,٩٠	٠,٧٩	٨,٦٥	٧	نحو الملكية العامة
	٠,٧٠	٠,٨٩	١٠,١٠	٠,٩٠	٩,٨٥	٨	نحو الإدارة والنظام المدرسي
	٠,٨٥	١,٤٥	١١,٩٥	١,٢٥	١١,٧٥	١٠	نحو النشاط المدرسي
	٠,٨٩	٧,٤٦	٦٨,٥٠	٧,١٤	٧٠,٦٨	٥٤	المجموع

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لأبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان قد تراوحت بين (٠,٨٨ : ٠,٧٠) كما بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٨٩) وجميعها دالة إحصائياً عند (٠,٥٠) ، ويشير ذلك إلى أن المقياس بأبعاده الموضوعه ذو معامل ثبات عال .

د - المقياس فى صورته النهائية :

يحتوى المقياس فى صورته النهائية على (٥٤) عبارة ، وقد تم ترتيب العبارات بطريقة عشوائية موزعة على (٦) أبعاد ، ويوضح الجدول التالى أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس .

جدول (٨)

أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد مقياس مظاهر

وأساليب السلوك العدوانى المدرسى

م	البعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	نحو الذات	٩	٩ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٤٥ ، ٣٦
٢	نحو الزملاء	١٠	٤ ، ٧ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٦
٣	نحو المدرسين	١٠	١ ، ٤ ، ٦ ، ١٠ ، ١٧ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٥٠
٤	نحو الملكية العامة	٧	٢ ، ٨ ، ١٢ ، ٢١ ، ٣٥ ، ٤٧ ، ٥٤
٥	نحو الإدارة والنظام المدرسى	٨	١١ ، ١٦ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٤٣ ، ٥١ ، ٥٢
٦	نحو النشاط المدرسى	١٠	٣ ، ٥ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٧ ، ٤٢ ، ٤٠ ، ٥٣
المجموع		٥٤	

هـ - طريقة تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس كما هو موضح بالجدول التالى .

جدول (٩)

أوزان تصحيح عبارات مقياس مظاهر وأساليب العدوان

م	درجة الاستجابة	أوزان الاستجابة
١	نعم	٢
٢	لا	١

القياس القبلي :

استهدف القياس القبلي حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير السن ، كما قام الباحث بحساب الفروق بين المتوسطات لمقياس مظاهر وأساليب العدوان .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في متغير السن (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	المتوسط	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة (ت)
		س-	ع ±	س-	ع ±	
السن	٩	١٦,٢	٢,٢٣	١٦,٤	٢,٦٠	٠,٢
						١,٦٩٧
						٠,٣٠
						١,٦٩٧

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير السن مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في متغير السن .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياس القبلي لمقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	المتوسط	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة (ت)
		س-	ع ±	س-	ع ±	
نحو الذات	٩	١٤,٢٠	١,٧٠	١٣,٩٥	١,٣٦	٠,٢٥
نحو الزملاء	١٠	١٥,٨٥	١,٠٤	١٦,٠	١,٠٣	٠,١٥
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٥	٠,٩٧	١٥,٧٠	٠,٩٢	٠,٠٥
نحو الملكية العامة	٧	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,٥٠	٠,٧٦	٠,٢٠
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٢٠	١,٢٨	١٣,٤٥	٠,٨٩	٠,٢٥
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٥,٩٥	١,٠	١٦,٢٠	١,٠٦	٠,٢٥
المجموع	٥٤	٨٦,٢٥	٣,٠٩	٨٦,٨٠	٢,٤٢	٠,٥٥
						١,٦٩٧
						٠,٦٣
						٠,٤٧
						٠,١٦
						٠,٩٧
						٠,٧٨
						٠,٧٨
						١,٠٦

من جدول (١١) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس القبلى لجميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى السلوك العدوانى فى القياس القبلى .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلى ، وقد استغرق البرنامج (ثلاثة) شهور بواقع (١٢) أسبوع (ثلاث) وحدات أسبوعياً ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة ، وذلك فى الفترة من ١٩٩٦/٩/٣٠ إلى ١٩٩٦/١٢/٢٣ م .

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث يوم ١٩٩٦/١٢/٢٤ م

عرض النتائج ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقاً لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو

التالى :

تأثير برنامج الترويح الرياضى المقترح على السلوك العدوانى :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى

السلوك العدوانى للمجموعة الضابطة (ن = ٢٠ تلميذ)

البعد	ت.م	القياس القبلى		القياس البعدى		ت.م	قيمة (ت)
		من -	ع +	من -	ع +		
نحو الذات	٩	١٤,٢٠	١,٧٠	١٤,٣٥	١,٣١	٠,١٥	٠,٣٨
نحو الزملاء	١٠	١٥,٨٥	١,٠٤	١٥,٧٠	٠,٩٨	٠,١٥	٠,٤٧
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٥	٠,٩٧	١٦,٠	٠,٧٩	٠,٢٥	٠,٨٣
نحو الملكية العامة	٧	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,١٠	١,١٢	٠,٢٠	٠,٦١
نحو الإدارة والنظام المدرسى	٨	١٣,٢٠	١,٢٨	١٣,٠٥	١,٣٩	٠,١٥	٠,٤٢
نحو النشاط المدرسى	١٠	١٥,٩٥	١,٠	١٦,١٠	٠,٩٧	٠,١٥	٠,٤٧
المجموع	٥٤	٨٦,٢٥	٣,٠٩	٨٦,٣	٢,٥٤	٠,٠٥	٠,٠٩

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المقياس ، وكذلك في المجموع الكلي للمقياس لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في

السلوك العدواني للمجموعة التجريبية (ن = ٢٠ تلميذ)

البعد	الترتيب	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	
		س-	ع±	س-	ع±	المسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	١٣,٩٥	١,٣٦	١٠,١٥	٠,٩٣	٣,٨	١٠,٨٦
نحو الزملاء	١٠	١٦,٠٠	١,٠٣	١١,٤٠	٠,٨٢	١,٦	١٣,٩٤
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٠	٠,٩٢	١١,٠٠	١,١٧	٤,٧	١٤,٢٤
نحو الملكية العامة	٧	١١,٥٠	٠,٧٦	٨,١٠	٠,٧٢	٣,٤	١٢,١٤
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٤٥	٠,٨٩	٩,١٥	٠,٨١	٤,٣	١٥,٣٦
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٦,٢٠	١,٠٦	١٠,٩٥	٠,٧٦	٥,٢٥	١٧,٥٠
المجموع	٥٤	٨٦,٨٠	٢,٤٢	٦٠,٨٠	١,٩٦	٢٦,٠	٥٥,٣٢

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المقياس ، وكذلك في المجموع الكلي للمقياس لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين
الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى (ن = ٤٠ تلميذ)

العدد	٣	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		٣	قيمة (ت)	
		س-	ع±	س-	ع±		المصوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	٠,١٥-	٠,٨٨	٣,٨	٠,٨٩	٢,٩٥	١٤,١١	
نحو الزملاء	١٠	٠,١٥	٠,٧٥	٤,٦	٠,٦٨	٤,٤٥	١٧,١٢	
نحو المدرسين	١٠	٠,٢٥-	٠,٧٩	٤,٧	٠,٩٨	٤,٩٥	١٦,٥٠	
نحو الملكية العامة	٧	٠,٢٠	٠,٥٢	٣,٤	٠,٧٥	٣,٢٠	١٢,٣١	١,٩٧
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	٠,١٥	٠,٤٩	٤,٣	٠,٩٨	٤,١٥	١٥,٩٦	
نحو النشاط المدرسي	١٠	٠,١٥-	٠,٥٩	٥,٢٥	٠,٧٢	٥,٤٠	٢٠,٧٧	
المجموع	٥٤	٠,٠٥-	١,٩٠	٢٦,٠٥	١,٩٣	٢٦,١٠	٥٨,٠	

من جدول (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس السلوك العدوانى المدرسي وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٥)

نسبة التغير بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في نسبة التغير بين المجموعتين

في مقياس السلوك العدواني

الرقم	نوع التغير	المجموعة الضابطة		نسبة التغير %	المجموعة التجريبية		نسبة التغير %	الفروق في نسبة التغير بين المجموعتين %
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
٩	نحو الذات	١٤,٢٠	١٤,٣٥	-٠,٧٠	١٣,٩٥	١٠,١٥	٢٧,٢٤	٢٧,٩٤
١٠	نحو الزملاء	١٥,٨٥	١٥,٧٠	-٠,٠١	١٦,٠	١١,٤٠	٢٨,٧٥	٢٨,٧٤
١٠	نحو المدرسين	١٥,٧٥	١٦,٠	-١,٥٨	١٥,٧	١١,٠	٢٩,٩٤	٣١,٥٢
٧	نحو الملكية العامة	١١,٣٠	١١,١٠	١,٧٧	١١,٥٠	٨,١٠	٢٩,٥٧	٢٧,٨٠
٨	نحو الإدارة ولفظ المدرسي	١٣,٢٠	١٣,٠٥	١,١٤	١٣,٤٥	٩,١٥	٤٦,٩٩	٤٥,٨٥
١٠	نحو النشاط المدرسي	١٥,٩٥	١٦,١٠	-٠,٠١	١٦,٢٠	١٠,٩٥	٣٢,٤١	٣٢,٤١
٥٤	المجموع	٨٦,٢٥	٨٥,٩٠	-٠,٠٠٤	٨٦,٨٠	٦٠,٨٠	٢٩,٩٥	٢٩,٩٥

من جدول (١٥) يتضح أن نسبة التغير في المجموع الكلي لمقياس السلوك العدواني للمجموعة الضابطة بلغت (٠,٠٠٤ %) وبالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت (٢٩,٩٥ %) كما بلغت الفروق في نسبة التغير بين المجموعتين (٢٩,٩٥ %) في اتجاه المجموعة التجريبية وبالنسبة لأبعاد المقياس تراوحت نسبة التغير بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين (-١,٥٨ % و ١,٧٧ %) وبالنسبة للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٢٧,٢٤ % و ٤٦,٩٩ %) ، كما تراوحت الفروق في نسبة التغير لأبعاد المقياس بين المجموعتين ما بين (٢٧,٨٠ % و ٤٥,٨٥ %) وبالنسبة للمجموع الكلي للمقياس (٢٩,٩٥ %) في اتجاه المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج البحث :

تشير نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك في المجموع الكلي للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وقد يرجع ذلك إلى عدم تدخل أى عوامل من شأنها أن تؤثر على السلوك العدوانى لدى التلاميذ ، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والقائل بأنه " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك العدوانى " .

كما تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك في المجموع الكلي للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي ، وكذلك يشير جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان ، وكذلك فى المجموع الكلي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية ، وقد يرجع ذلك إلى اشتراك التلاميذ الإيجابى فى برنامج الترويح الرياضى المقترح والذي تضمن أنشطة لتحدى الذات وألعاب صغيرة ومنافسات فى ألعاب مختلفة ، وهذا يحقق الفرضين الثانى والثالث للبحث والقائلين بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدي " و " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى لصالح المجموعة التجريبية " .

كما تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود نسبة تغير طفيفة فى بعض أبعاد مقياس السلوك العدوانى بالنسبة للمجموعة الضابطة تراوحت

بين (- ١,٥٨% و ١,٧٧%) ، بينما كانت نسبة التغير كبيرة بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك في جميع أبعاد المقياس حيث تراوحت بين (٢٧,٢٤% و ٤٦,٩٩%) وبلغت بالنسبة للمقياس ككل (٠,٠٠٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة و (٢٩,٩٥%) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، كما بلغت الفروق في نسبة التغير بين المجموعتين (٢٩,٩٥%) فسي اتجاه المجموعة التجريبية في المجموع الكلي للمقياس ، بينما تراوحت الفروق في نسبة التغير بين المجموعتين بالنسبة لأبعاد المقياس ما بين (٢٧,٨٠% و ٤٥,٨٥%) في اتجاه المجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الرابع والقاتل بأن " نسبة التغير في السلوك العدواني في المجموعة التجريبية أعلى منه في المجموعة الضابطة، كما توجد فروق واضحة في نسبة التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج وفي حدود العينة والأدوات توصل الباحث إلى :
- أن ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لبرنامج تروحي رياضي يضم ألعاب جماعية وفردية وألعاب بسيطة التنظيم وأنشطة لتحدي الذات لمدة ثلاثة شهور (٣٦ وحدة) ساهم في خفض حدة السلوك العدواني لدى عينة البحث الذين طبق عليهم البرنامج .

التوصيات :

- في حدود ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- ضرورة الاهتمام بوضع برامج تروحية رياضية أخرى تسعى إلى تحقيق التنمية للتلاميذ في متغيرات نفسية أخرى وكذلك في مجالات أخرى متعددة بدنية وعقلية واجتماعية .

- ضرورة احتواء البرامج الترويحية المقترحة والتي تسعى إلى تخفيف حدة السلوك العدوانى على المنافسات وأنشطة تحدى الذات ، كما أثبتت ذلك معظم البحوث وكذلك على الألعاب بسيطة التنظيم حيث أن اللعب أسلوب تربوى ناجح يسهم فى التنفيس عن طاقات الفرد وانفعالاته .
- محاولة تطبيق مثل هذه البرامج على مراحل التعليم المختلفة للجنسين وبما يتناسب مع استعدادات وقدرات وميول تلاميذ كل مرحلة .
- ضرورة اهتمام الجهات المعنية بتوفير التسهيلات من إمكانات مادية (أجهزة - أدوات) وبشرية (إعداد كوادر من الرواد التروحيين) بما يساعد على تنفيذ البرامج الترويحية الرياضية التى يقترحها الباحثون وتعميمها على جميع المدارس .
- إيجاد المعاملات العلمية لمقياس مظاهر وأساليب السلوك العدوانى المدرسى على عينات فى مجتمعات أخرى مختلفة .

مقياس مظاهر وأساليب العدوان
لتلاميذ المرحلة الثانوية

إعداد

د/ محمود إسماعيل طلبة

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم أصول التربية الرياضية والترويح

عزيزى الطالب :

فيما يلى مجموعة من العبارات التى تُصَف بعض المواقف السلوكية والمطلوب منك قراءة كل عبارة بصورة جيدة وتقرر مدى انطباقها عليك فإذا كانت تنطبق عليك ولو جزئياً ضع علامة (✓) تحت كلمة (نعم) ، وإذا كانت لا تنطبق عليك ضع علامة (✓) تحت كلمة (لا) مع ملاحظة أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة السليمة هى التى تنطبق عليك (بنعم) أو (لا) .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : الصف الدراسى :

المدرسة : المن أول سبتمبر ١٩٩٦م شهر سنة

م	العبارة	نعم	لا
١	أخالف تعليمات المدرسين		
٢	أتعمد إلقاء المهمات في الفصل ودورات المياه		
٣	أرفض التعاون مع زملائي لنظافة وتجميل الفصل والمدرسة		
٤	أتعمد مقاطعة المدرسين أثناء شرح الدرس		
٥	أرفض الاشتراك في مشروعات الخدمة العامة		
٦	أشأغب لتعطيل الدرس		
٧	أسب زملائي لأتلفه الأسباب		
٨	أتعمد تعطيم الأساس المدرسى		
٩	عندما أغضب أمتنع عن الخروج من الفصل أثناء الفسحة		
١٠	أفقد المدرسين للسخرية منهم		
١١	أتعمد مفارقة الفصل أثناء الحصص		
١٢	أمزق اللوحات المدرسية وأتلف الحوائط والسبورات		
١٣	استمتع عندما يعاقب زملائي		
١٤	أتعمد مخالفة قوانين اللعب		
١٥	عندما أغضب أمتنع عن محادثة زملائي		
١٦	أتاخر متعمداً عن طابور المدرسة		
١٧	أتكلم مع زملائي أثناء شرح الدرس		
١٨	عندما أغضب أشعر أتنى جالس مهما أكلت		
١٩	أتعمد الاعتداء على أفراد الفريق المنافس أثناء اللعب		
٢٠	عندما أغضب أحرّم نفسي من التسلية واللعب مع زملائي		
٢١	أتلف الخضرة وأقطف الأزهار من أى مكان بالمدرسة		
٢٢	أضرب زملائي بدون سبب		
٢٣	أحطم أدوات المدرسية عند الغضب		
٢٤	أتعمد الاشتراك في أى جماعة للنشاط المدرسى		
٢٥	أحرض زملائي على مخالفة النظام المدرسى		
٢٦	أسخر من زملائي وأذكر عيوبهم		
٢٧	أخالف أوامر مشرفى وإدارى المدرسة		
٢٨	استثير المدرسين لإغضابهم		
٢٩	أرفض إحضار أى أدوات لاستخدامها في الأنشطة والهوايات المدرسية		

م	العبارة	نعم	لا
٣٠	أعامل موظفي وعمال المدرسة معاملة سيئة		
٣١	أتعمد أن أكيد زملائي وأغيبهم		
٣٢	أسب نفسي عند الغضب		
٣٣	أتصيد أخطاء المدرسين لإحراجهم		
٣٤	عندما أغضب أشعر أنني مريض		
٣٥	أرفض بكل الطرق إصلاح ما ألتفتته		
٣٦	عندما أغضب أمتنع عن تناول وجبتي المدرسية		
٣٧	عندما أجد أي جماعة متدمجة في نشاط ما أحاول تعطيلها		
٣٨	ألقى التهم لزملائي		
٣٩	أتعمد إهانة المدرسين أمام زملائي		
٤٠	أفضي أسرار زملائي		
٤١	أسرق زملائي		
٤٢	أتعمد عدم الاشتراك في المسابقات بالمجالات المختلفة (فنية - ثقافية - اجتماعية ...) بالمدرسة		
٤٣	أخالف لذي المدرسي		
٤٤	ألقى أشياء على المدرس عندما يدير ظهره		
٤٥	عندما أغضب أقاطع زملائي وأخاصهم		
٤٦	أنتف الأتوات والأجهزة في معامل المدرسة		
٤٧	أحطم أدوات زملائي		
٤٨	أضايق زملائي في نفس الفريق أثناء اللعب		
٤٩	أهمل واجباتي المدرسية لأضايق المدرسين		
٥٠	أخالف مواعيد الحضور والانصراف المدرسية		
٥١	أشاع في الطابور		
٥٢	أتعمد عدم المشاركة في أنشطة رياضية أجدها مع فريق الفصل في دوري المدرسة		
٥٣	أعرض زملائي على تحطيم الأثاث المدرسي		

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى
برنامج الترويج الرياضى المقترح

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

نموذج استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج
الترويح الرياضى المقترح

الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة وبعد ..

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على السلوك العدوانى وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم لتحديد الأسس العلمية التى يجب مراعاتها فى البرنامج المقترح لتلاميذ المرحلة الثانوية .
ونحن إذ نأمل فى الاستعانة بخبراتكم وآرائكم ..

الباحث

(١) ما هى الفترة الكلية للبرنامج ؟ - ثلاثة أشهر ()

- شهرين ()

- شهر واحد ()

(٢) ما هى عدد وحدات البرنامج الأسبوعية ؟ - ثلاثة وحدات ()

- وحدتين ()

- وحدة واحدة ()

(٣) ما هو زمن للوحدة ؟ - ٩٠ دقيقة ()

- ٦٠ دقيقة ()

- ٤٥ دقيقة ()

(٤) ما هي الأنشطة التي يمكن أن تحقق أهداف البرنامج وبما يتناسب مع خصائص تلاميذ

المرحلة الثانوية ؟

(نعم) (لا)

() ()

() ()

() ()

ألعاب قوى

تنس طاولة

تنس ارضي

(أ) أنشطة فردية

() ()

() ()

كرة قدم

كرة طائرة

(ب) أنشطة جماعية

() ()

() ()

كرة يد

كرة سلة

() ()

() ()

() ()

() ()

() ()

(جـ) أنشطة التحدى واختبار الذات مصارعة

ملاكمة

جودو

كاراتيه

رفع أثقال

() ()

() ()

() ()

تمرينات بدنية

المشى

الهزلة

(د) أنشطة بنائية

() ()

(هـ) ألعاب بسيطة التنظيم

(٥) مقترحات وملاحظات أخرى تذكر :

..... -

..... -

..... -

(الباحث)

والله ولي التوفيق ،،،

استمارة استطلاع رأى التلاميذ نحو الأنشطة
الرياضية المفضلة لديهم فى وقت فراغهم

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم أصول التربية الرياضية والترويح

عزيزى الطالب :

يختلف الأفراد فى تفضيلهم لنوع النشاط الذى يمارسونه فى وقت فراغهم وكلما كان النشاط من اختيار الفرد وبمحض إرادته كان أنشد إقبالاً على ممارسته .

وفيما يلى نعرض لك أنشطة رياضية متعددة لتقوم باختيار الأنشطة التى تفضل ممارستها فى وقت فراغك ، وبما يتناسب مع مهاراتك وقدراتك .

والمطلوب وضع علامة (✓) أسفل العمود الذى يمثل درجة تفضيلك (أفضل بشدة - أفضل بدرجة متوسطة - لا أفضل مطلقاً) ، أمام كل نشاط من الأنشطة المذكورة ، وإذا كان هناك نشاط لم يرد ذكره نرجو كتابته تحت أنشطة أخرى تذكر ثم حدد درجة تفضيلك أمامه .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : الصف الدراسى :

المدرسة : السن أول سبتمبر ١٩٩٦ م شهر سنة

م	النشاط	أميل بشدة	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقاً
١	الملاكمة			
٢	المصارعة			
٣	الجودو			
٤	الكاراتيه			
٥	كرة القدم			
٦	كرة السلة			
٧	الكرة الطائرة			
٨	كرة اليد			
٩	الهوكي			
١٠	تنس الطاولة			
١١	التنس (الأرضي)			
١٢	الجمباز			
١٣	تمرينات سويدية (لياقة)			
١٤	السباحة			
١٥	الغطس			
١٦	كرة الماء			
١٧	التجديف			
١٨	السلاح (المبارزة)			
١٩	دفع الجلة			
٢٠	قذف القرص			
٢١	رمي الرمح			
٢٢	إطاحة المطرقة			

م	النشاط	أميل بشدة	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقاً
٢٣	الوثب العالي			
٢٤	الوثب الطويل			
٢٥	الوثب الثلاثي			
٢٦	القفز بالزانة			
٢٧	العدو مسافات قصيرة			
٢٨	الجرى مسافات متوسطة وطويلة			
٢٩	المشى الرياضى			
٣٠	الهرولة			
٣١	كمال الأجسام			
٣٢	رفع الأثقال			
٣٣	الدراجات			
٣٤	ألعاب بسيطة التنظيم			
	أنشطة أخرى تذكر :			
			
			
			
			

نموذج لتوزيع وحدات برنامج الترويح الرياضي المقترح (أسبوعياً)

نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الأول :

الأسبوع الأول

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمريعات	بدون أدوات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	مباريات فى تنس الطاولة مباريات فى كرة القدم	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة للتنظيم	- شد الحبل - سباق الموانع - سباق الحجل - كرة اليد والرأس	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمريعات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الثانى

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمريعات	بدون أدوات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	مسابقات عدو ١٠٠، ٢٠٠ م مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة للتنظيم	- العربية الأكمية - الرجبي - الكبارى والأنفاق - كرة الدلو	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمريعات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الثالث

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إداري	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشي وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الكرات الطبية	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات في الوثب الطويل مباريات في كرة القدم	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة للتنظيم	- دفع الزميل بالكف - ترتيب كرات - مسابقة السلسلة - أسماء الدول	٤٥ ق
٦	نشاط ختامي	تمرينات تهيئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الرابع

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إداري	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشي وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الكرات الطبية	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات في رفع الأثقال مباريات في الكرة الطائرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة للتنظيم	- سباق الشوال - خطف المندبل - سباق حمل الزميل - كرة القائم	٤٥ ق
٦	نشاط ختامي	تمرينات تهيئة وانصراف	٣٠ ق

تابع نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الثاني :

الأسبوع الخامس

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الصولجانات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	مباريات فى تنس الطاولة مباريات فى كرة القدم	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- الهروب من الدائرة - البالونات الهاربة - الكبارى والأنفاق - دفع الطوق	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع السادس

م	النشاط	المحتوى	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام العصى	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	رفع أثقال (مسابقات) مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- الكرة فوق الرأس وبين الرجلين - دفع الكرة الطبية - بر وبحر - مسك الذيل	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع السابع

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إداري	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشي وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الصولجانات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مصارعة (تعليم مع مسابقات خفيفة) مباريات في كرة الكرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- سباق الجري الزجراجي - مساك الدائرة - تتابع للكرات الطبية - سلخ الشعبان	٤٥ ق
٦	نشاط ختامي	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الثامن

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إداري	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشي وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام العصي	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات في رفع الأثقال مباريات في كرة الطائرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- لمس الحمام - سباق الأرقام - ملاكمة المقاعد السويدية - الصيد ومساعدته	٤٥ ق
٦	نشاط ختامي	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

تابع نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الثالث :

الأسبوع التاسع			
م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات جرى ٨٠٠، ١٥٠٠ م مباريات فى كرة القدم	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- سباق للتوازن - بالون الماء الطائر - سباق الرجل المقوسة - الطوق هو المرمى	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع العاشر			
م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الحبال	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسي	مسارعة (تعليم مع مسابقات) مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- بولنج الكرة والطوق - الجرى على الخط - سباق للعبور - السبع طوبات	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الحادى عشر

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	رفع أقال (مسابقات) تنس طاولة (مباريات)	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- دفع الزميل بالظهر - الحارس الحائر - الجرى عكس الإشارة - الكرة المتقلبة	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهنئة وانصراف	٣٠ ق

الأسبوع الثانى عشر

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس - الغياب	٣٠ ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ ق
٣	تمرينات	باستخدام الحبال	٤٥ ق
٤	الجزء الرئيسى	- مصارعة (تعليم مع مسابقات) وثب طويل - وثب عالى - العدو - دفع الجلة (مسابقات)	٤٥ ق ٤٥ ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- كرة المهرج - دفع الزميل باليدين - جمع الأرقام - الجرى عكس الإشارة	٤٥ ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهنئة وانصراف	٣٠ ق

مراجع الفصل السادس

أولاً - المراجع العربية :

- ١- إسماعيل أحمد حسن ، " أثر برنامج ترويحى رياضى على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسات الأحداث " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٢- آمال نوح خيرى ، " أثر برنامج ترويحى رياضى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٣- سلوى محمد رشدى ، " أثر برنامج للنشاط الحركى على السلوك العدوانى لأطفال المرحلة الابتدائية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
- ٤- صبحى عبد الفتاح ، " تعديل الملوك العدوانى لدى الأطفال باستخدام برنامج للعلاج الجماعى باللعب وبرامج للتدريب على المهارات الاجتماعية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ م .
- ٥- صلاح الدين عبد الغنى عبود ، " مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بأسوان ، جامعة أسيوط ، ١٩٩١ م .
- ٦- عبد المنعم أبو حشيش ، " العلاقة بين ممارسة طريقة خدمة الجماعة والعدوانية فى سلاك تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .

- ٧- عيسى عبد الله جابر ، "دراسة ميدانية لبناء برنامج إرشادى لعلاج أطفال مضطربين سلوكياً عن طريق اللعب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٩ م .
- ٨- فاطمة النبوية محمد حسنين ، " تعديل سلوك الشباب المنحرفات بالمؤسسات الإيداعية عن طريق الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٩- محمد أحمد عبد الرزاق ، " تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على تعديل سلوك الجانحين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ١٩٨٧ م .
- ١٠- محمد مسعد فرغلى ، " العوامل النفسية المرتبطة بالعدوان ، وأثر النشاط الرياضى التفاضلى فى تعديلها " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٧٩ م .
- ١١- محمد مصطفى زيدان ، " النمو النفسى للطفل والمراهقين ونظريات الشخصية ، ط٢ ، جده ، دار الشروق ، ١٩٩٤ م .
- ١٢- محمود إسماعيل طلبة إبراهيم ، " تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .
- ١٣- محمود إسماعيل طلبة ، تأثير برنامج ترويح رياضى على السلوك العدوانى لتلاميذ المرحلة الثانوية ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد العاشر ، العدد الحادى والعشرون ، سبتمبر ١٩٩٨ م .

١٤- ناديہ حسن رسمی ، " مقياس الاتجاهات لطالبات كلية التربية الرياضية نحو فوائد السباحة " ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان / المجلد الرابع ، المؤتمر العلمى الأول ، ١١/٨ / يناير ١٩٨٧ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 15- Abstract rp, the 1982 Symposium on Leisure Research, Held in Conjunction With the 1982 NRPA Congress for Recreation and Park, Louisville, Kentucky, October, 1982.
- 16- Banadura, A., B., Aggression A Social Learning Analysis, N.Y, Prentice-Hall, 1977.
- 17- Bray, L., D., Effect of Recreation on Black Senior: Continuation or Change? Univ. Microfilms International, Ann Arbor, 2 Microfiches (127 Fr.) 11 X 15 em., 1981.
- 18- Gray.D., et al, The Social Psychology of Leisure and Recreation, U.S.A Brown Company Publishers, 1980.
- 19- Hoffman, M., C., Reduction of Aggression Through Aerobic Exercise in Children With Emotional Behavioral Problems, 1988.
- 20- Horny G., L., An Introduction to Social Psychology (New Delhi, Willy Eastern Private Limited, n.d.)
- 21- Leonard, D., E., and Charles, L., G., Some Topics Closely Related to Study of Abnormal Behavior, Aggression and Fantasy, In. Steven Reiss, et al, Abnormality Experimental and Clinical Approaches, (N.Y . Macmillan Co.Inc. 1977.

الفصل السابع

الاتجاهات نحو الترويج
وأوقات الفراغ

7

مقدمة :

ظهرت أهمية الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية والتي أصبحت عنصراً وقائياً من أمراض العصر الحديث نظراً للتطور الحادث نتيجة للتغير الحادث فى أسلوب الحياة الذى اتسم بالإيقاع السريع وأصبحت الحاجة ملحة للأنشطة التى تشعر الفرد بالعودة إلى حياة الطبيعة وكذلك الأنشطة التى تبعث الحيوية فى الجسم وتساعد على الاسترخاء والشعور بالرضا عن النفس فى ظل ضغوط العمل والحياة المدنية الحديثة .

ودراسة موضوع الاتجاهات يمثل أهمية بالغة باعتباره أحد أهم حصائل عملية التنشئة الاجتماعية حيث أنه مع نمو الفرد يتكون لديه اتجاهات نحو موضوعات أو مواقف معينة تجاه ممارسة الأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ .

وتعتبر الاتجاهات النفسية من العمليات العقلية والنفسية المركبة ولها خاصية الثبات النسبى كما أنها ركيزة هامة من ركائز التوجيه التربوى والمهنى ، ونظراً لما لها من أهمية بالغة فقد اعتبرها العديد من العلماء والباحثين محور علم النفس والدراسات السلوكية .

وتلعب اتجاهات الأفراد دوراً كبيراً فى أوجه الحياة المختلفة وتوجه وتؤثر فى سلوكهم اليومى ويظهر هذا التأثير فى الأنشطة الترويحية التى يمارسونها وفى تفاعلهم مع الأفراد ، ويبدو أن الفرد الذى ينتمى إلى جماعة معينة يتبنى اتجاهات تماثل اتجاهات الجماعة مما يدفعه للسلوك بطريقة معينة فى مواقف معينة .

ولأسرة دور هام فى تكوين اتجاهات أبنائها نحو الترويح وأوقات الفراغ ، فمن أهم العوامل التى تساعد الفرد على ممارسة الاستمتاع بأنشطة وقت فراغه هو تشجيع الأسرة له حتى لو اختلفت ميولهم مع ميوله وكذلك العمل على توفير التسهيلات التى تمكنه من ممارسة الأنشطة التى يميل إليها ، كما أن للجماعة التى تشارك الفرد فى ممارسة أنشطة وقت الفراغ دور حيوى وهام فى تنمية

مبوله واتجاهاته نحو المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ بما يحقق له إشباع حاجاته المختلفة .

تعريف الاتجاهات :

الاتجاهات النفسية جزء هام من التراث الثقافى تتوارثه الأجيال مع ما يتبعها من معتقدات وقيم وعادات وأنماط سلوك تحدد المرغوب وغير المرغوب وكذلك توضح العلاقة بين الأفراد وبيئتهم الاجتماعية .

ويعرف " ألبورت - Allport " الاتجاه بأنه " حالة استعداد عقلى عصبى نظمت عن طريق التجارب الشخصية وتعمل على توجيه الفرد لكل الأشياء والمواقف التى تتعلق بهذا الاستعداد " .

ويعرفه " حامد عبد السلام زهران " بأنه " تكوين فرضى واستعداد نفسى أو تهيؤ عقلى عصبى متعلم للإستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو موضوعات أو مواقف أو رموز فى البيئة التى تستثيرها هذه الاستجابة " .

ويرى " أحمد زكى صالح " أنه استجابة عامه من الفرد إزاء موضوع معين وبالتالي فهو يتضمن حالة تأهب واستعداد لدى صاحبة تجعله يستجيب بطريقة معينة سريعة دون تفكير أو تردد إزاء موضوع معين ، وهذا الموضوع يرتبط عادة بشعور داخلى لدى الفرد " .

ويرى " أحمد عزت راجح " أن الاتجاه هو " استعداد وجدانى مكتسب ثابت نسبياً يميل بالفرد إلى موضوعات معينة فيجعله يحبها أو يميل به عنها فيجعله يعرض عنها " .

من التعريفات السابقة نجد أن الاتجاه :

- تكوين فرضى واستعداد أو استجابة عقلية ونفسية نحو مثيرات محددة مرتبطة بموضوع معين فى البيئة .

- يرتبط بالتفكير المنطقى والمشاعر والأحاسيس وتوجهه الخبرات السابقة .
- يتم تقويمه وتعميمه على سلوكيات الفرد .
- تصبح سلوكيات الفرد تجاه موضوع ما متشابهة فى نفس الظروف والمواقف كما تجعل اتجاه الفرد يتصف بالإيجابية أو السلبية .

خصائص الاتجاهات :

ولتوضيح ما سبق فإننا نتعرض إلى الخصائص التى تميز الاتجاهات عن بعض السلوكيات والعوامل والمصطلحات الأخرى ، ومن أهم خصائص الاتجاهات ما يلى :

١) الاتجاهات تكوين فرضى :

ويعنى ذلك أننا نفترض وجودها من أجل تفسير بعض الأنماط السلوكية التى يمارسها الفرد ، ويستدل عليها من السلوك الظاهرى للفرد ويعتبرها بعض الباحثين متغير متوسط بين موضوع الاتجاه واستجابة الفرد له .

٢) الاتجاهات مكتسبة (نواتج تعلم) :

حيث يكتسبها الفرد بالتعلم خلال عملية التنشئة الاجتماعية وقد تكون مقصودة وغير مقصودة (لاشعورية) .

٣) تتميز بالثبات النسبى :

تختلف الاتجاهات من حيث قوتها وثباتها (قابليتها للتغيير) والاتجاهات المتعلمة فى مراحل العمر الأولى تكون أكثر ثباتاً ، والاتجاهات التى تصطبغ بالعاطفة أقوى من غير العاطفية ، إلا أن الاتجاهات بصفه عامه يمكن أن تتغير مع بعض العوامل والظروف .

٤) التطابق بين السلوك والاتجاه :

إذا كانت اتجاهات الفرد تتسم بالإيجابية فإن الفرد يقبل عليها ، أما التى تتسم بالسلبية فإن الفرد يتجنبها فهى تقع بين طريقين متقابلين أحدهما موجب والآخر سالب .

٥) الاتجاهات تتحدد بالموضوعات :

يتحدد سلوك الفرد بالموضوع سواء كان هذا الموضوع شخصي أو فكرة أو شيء معين ، فالفرد يسلك بطريقة معينة نحو هذا الموضوع فى نفس الظروف والمواقف ، فالاتجاهات متعددة وتختلف وفقاً للمثيرات التى ترتبط بها .
(٦) الاتجاهات مركبة :

الاتجاهات مركب من المعلومات والمشاعر التى تولد نزعة أو استعداد معين للاستجابة بموضوع ما بطريقة معينة ومقدار معين فتوجه السلوك .

مكونات الاتجاهات :

١) المكون السلوكى (الأداء) :

فالفرد ينزع للسلوك وفق أنماط محددة فى أوضاع معينة ، فالاتجاهات موجّهات للسلوك فهى تدفع الفرد لأداء معين وفق الاتجاه الذى يتبناه .

٢) المكون العقلى والمعرفى :

عند تكوين الاتجاه على الفرد أن يعمل عقله ويتطلب ذلك بعض العمليات العقلية كال تفكير والفهم والتمييز والاستدلال والتحكم ، كما يتطلب ذلك تتوافر المعلومات والمعارف والحقائق لدى الفرد عن موضوع الاتجاه .

٣) المكون العاطفى والانفعالى :

إن مشاعر الحب أو الكره التى يستجيب بها الفرد نحو موضوع ما تحدد إيجابيته أو سلبيته نحو هذا الموضوع ، فالمشاعر هى ردود الفعل الوجدانية أو الانفعالية المرتبطة بموضوع ما .

أهمية الاتجاهات :

١) الاتجاهات تؤثر على سلوك الفرد وتحدده وتوجهه .

٢) يمكن من خلال الاتجاهات الاستدلال على كيفية وطبيعة سلوك الفرد فى المواقف المستقبلية .

- ٣) توضيح الاتجاهات الطرق والأساليب المختلفة التى يستجيب بها الفرد .
- ٤) معرفة الاتجاهات تساعد على توضيح الأسباب التى تكمن وراء اختلاف شعور الفرد نحو مثير معين .
- ٥) تؤثر اتجاهات الفرد فى اختيار الأنشطة الترويحية التى يمارسها فى وقت فراغه .
- ٦) تحدد الاتجاهات العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ومدى تكيف الفرد مع الجماعة .
- ٧) تكمن قوة الشخصية فى توافق الاتجاهات النفسية للفرد وانسجامها وتكيفها مع بعضها البعض ، كما يساعد هذا التوافق على فهم الفرد على لهنه لذاته .
- ٨) تساعد الاتجاهات الفرد على إنجاز أهداف معينة تجعله يتكيف مع الجماعة ، كما أن توافق الجماعة فى الاتجاهات تعمل على تكيفها فى المواقف الحياتية المختلفة .
- ٩) تساعد الاتجاهات الفرد فى التعبير عن ذاته وتحديد هويته فى المجتمع وتفاعله مع المثيرات البيئية المختلفة بتفاعل نشط يضىء على حياته معنى وتنمجه مع الجماعة .
- ١٠) ترتبط الاتجاهات بحاجات الفرد ودوافعه الشخصية بما يساعد على إشباعها .

طرق تعديل وتغيير الاتجاه :

إن تغيير الاتجاهات ليست عملية سهلة حيث أنها تصبح بمرور الزمن من مكونات الشخصية ، إلا أن التغيير ممكن وذلك نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد والمتغيرات البيئية .

ويعتبر المربون مثل المدرس وعضو هيئة التدريس والقادة التروحيون والأخصائيون الاجتماعيون والأخصائيون الرياضيون والسياسيون أكثر الفئات قدرة على تعديل أو تغيير اتجاهات الأفراد بحكم طبيعة عملهم .

ومن أهم طرق تغيير وتعديل الاتجاهات ما يلي :

(١) الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه : حيث يعمل ذلك على تعرف الفرد على جوانب جديدة لموضوع الاتجاه .

(٢) تغير المواقف : حيث تتغير الاتجاهات إذا ما تغير وضع الفرد حيث يصبح التلميذ مدرساً أو عند انتقال الفرد من مستوى اجتماعي واقتصادي إلى مستوى آخر ارتفاعاً أو هبوطاً .

(٣) تزويد الفرد بالمعلومات والمدركات :

ويتم ذلك عن طريق :

(أ) الوالدين والأسرة .

(ب) المؤسسات التربوية .

(ج) وسائل الإعلام .

(٤) التغير المرجعي للجماعة وتغير الإطار المرجعي للفرد : فتغير الجماعة

المرجعية وانتماء الفرد إلى جماعة جديدة ذات اتجاهات جديدة يعمل

على تغيير اتجاهات الفرد مع مرور الزمن حتى يتكيف مع جماعته

المرجعية الجديدة ، كما أن تغير الإطار المرجعي للفرد من معايير

ومعتقدات وقيم ومدركات يسهم في تغيير اتجاهات الفرد .

(٥) زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد و ضعف المؤثرات المضادة له أو

الأمرين معاً ، و في حالة تساوى المؤثرين تحدث حالة من التوازن

والثبات في الاتجاه يؤدي إلى عدم تغيره .

أنواع الاتجاهات :

(١) عامة ونوعية :

فقد تكون الاتجاهات نحو موضوع عام مثل التعصب ضد جنس معين وقد تكون محددة بجماعة أو موضوع محدد .

(٢) إيجابية وسلبية :

فاتجاه الفرد يكون إما بالقبول والإيجاب والتأييد لموضوع معين أو بالمعارضة والرفض لموضوع آخر .

(٣) تربوية وجماعية :

الاتجاهات الفردية يختص بها فرد بعينه ، أما الجماعة فيشترك فيها عدد كبير من أفراد المجتمع .

(٤) علانية وسرية :

والاتجاهات العلنية التي لا يجد الفرد حرجاً في إظهارها وغالباً ما تتوافق مع اتجاهات الجماعة ، أما السرية فهي التي يخفيها الفرد ولا يفصح عنها وغالباً ما لا تتفق مع معايير الجماعة .

(٥) قوية وضعيفة :

الاتجاهات القوية تتميز بالحدة ولا تتأثر بمرور الزمن لتمسك الفرد بقيمتها ، بينما الضعيفة فهي التي يمكن التخلي عنها وتغييرها بسهولة تحت تأثير المواقف والظروف .

الفرق بين الاتجاه والميل :

يكون الميل إزاء مفردة وهو ناتج عن أحاسيس ومشاعر فهو مرتبط بالجانب الوجداني بينما يكون الاتجاه إزاء موضوع فهو ناتج عن اعتقاد وتفكير منطقي ويرتبط بالعمليات العقلية وبحالة الفرد النفسية ، ويراعى أن الميل ثنائي الأبعاد ، فالفرد يفضل الشيء أو لا يفضل ، أما الاتجاه فهو ثلاثي الأبعاد حيث

يكون اتجاه الفرد إيجابى أو سلبى أو لم يكون رأى ويأتى ذلك نتيجة عدم إلمامه بجوانب موضوع الاتجاه .

قياس الاتجاهات :

الهدف الذى يرمى إليه قياس الاتجاهات النفسية هو التعرف على درجة الموافقة أو المعارضة التى وصل إليها الأفراد أو الجماعات إزاء موضوع الاتجاه ، وكذلك الوصول إلى التعرف على شدة الاتجاه وثباته .

وهناك شبه إجماع من الباحثين والمتخصصين فى مجال الاتجاهات بعدم استخدام مفردة أو فقرة واحدة لقياس الاتجاهات والبديل الأفضل أن يتم قياس الاتجاهات باستخدام المقاييس ذات الفقرات المتعددة ومنها :

- مقياس " ثرستون - Theriston Scale " .
- مقياس " ليكرت - Likert Scale " .
- مقياس " بوجاردس - Bogardus Scale " .
- مقياس " جوتمان - Gutman Scale " .
- مقياس " تمايز معانى المفاهيم لاسجود - The Semantic Differential
- Scala of Osgood " .

مقاييس الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ :

بعد دراسة طويلة وتحليل للعديد من المصطلحات توصل كل من " نيولينجر وبرايث - Neulinger & Breit " إلى حقائق أو اتجاهات خمسة لتحليل وقت الفراغ ، وهى كما يلى :

- (١) دور المجتمع فى تخطيط وقت الفراغ .
- (٢) تعريف الذات من خلال وقت الفراغ أو العمل .
- (٣) مقدار الحرية المدركة .

- ٤) النزوع إلى الفراغ (الصلة والعلاقة) .
 ٥) مقدار العمل أو العطلات المرغوبة .

وقد توصل كل من " بيرد وراغب - Beard & Ragheb " إلى مصادر

ستة لقياس الرضا عن وقت الفراغ وهي :

- ١) الرضا النفسى (كالمتعة والانتماج) .
- ٢) الرضا الثقافى (كالتعليم) .
- ٣) الرضا الاجتماعى (من خلال الاتصال الاجتماعى) .
- ٤) الرضا الفسيولوجى والجسدى (كأن يكون الفرد لائقاً بدينياً) .
- ٥) الرضا الجمالى - الذوقى (من خلال البيئة الجذابة) .

وقد وضع كل من " حلمى إبراهيم و كرنسداى - Ibrahim & carndal "

مقياس لاتجاهات الفراغ مكون من عشر عبارات وفيما يلى تعرض للمقياس :

هذا المقياس يحدد اتجاهك نحو أوقات الفراغ ، ومن خلال إجابتك عليه يمكننا تحديد شعورك تجاه أوقات فراغك وأسلوب الترويح والأشياء التي تتعلمها في أوقات فراغك .

برجاء توضيح مدى استجابتك لكل عبارة بأقصى سرعة ودقة ممكنة وتحديد ما إذا كنت موافق أو غير موافق :

م	العبارة	موافق تماماً	موافق إلى حد ما	رافض إلى حد ما	رافض تماماً
١	وقت فراغي هو أكثر وقتي متعة				
٢	أعجب بالشخص الذي يعرف كيف يسترخي				
٣	أحب أن أفعل الأشياء في لحظتها (بلا تردد)				
٤	أريد أن أحيى حياة بفراغ تام				
٥	معظم الناس يقضون وقتاً أكثر من اللازم لإمتاع أنفسهم في عصرنا الحاضر				
٦	أنا لا أشعر بالذنب عن إمتاع نفسي				
٧	يجب أن يشند الناس الفراغ وكأنه مستحيل في حياتهم				
٨	أريد أن تكون إجازتي على الأقل شهرين في العام				
٩	الفراغ شيء عظيم				
١٠	من الجيد للشباب أن يكونوا مريحين				

دور المؤسسات التعليمية فى إكساب وتنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلاب نحو الترويح وأوقات الفراغ :

- (١) إشباع ميول الطلاب لحاجاتهم وميولهم الترويحية .
- (٢) مساعدة الطلاب على حسن اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة لهم .
- (٣) توعية الطلاب لتنظيم أوقاتهم بين الدراسة واستثمار أوقات فراغهم .
- (٤) تعليم الطلاب مهارات وهوايات ترتبط بأوقات فراغهم .
- (٥) الاهتمام بالأنشطة التى تحرر الطلاب من الملل وروتين الحياة اليومية مثل أنشطة الخلاء .
- (٦) إشراك جميع الطلاب فى الأنشطة الترويحية وعدم اقتصرها على الموهوبين فى الأنشطة المختلفة .
- (٧) توفير التسهيلات اللازمة والكافية لاستثمار أوقات فراغ الطلاب وذلك للعمل على الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه وذلك بتوفير ما يلى :
 - أ - إمكانات مادية : (ميزانية - أدوات وأجهزة - ملاعب وصالات) .
 - ب - إمكانات بشرية : صقل المدرسين وأخصائى الجامعة للقيام بدورهم كقادة تروحيين .
 - ج - اختيار الأوقات المناسبة لتنفيذ البرامج والأنشطة الترويحية ، وجعل مكان لها فى الجدول الدراسى (على سبيل المثال تخصيص نصف يوم دراسى لممارسة الأنشطة الترويحية) .
- (٨) إمداد الطلاب بالمعارف والمعلومات والمدرجات اللازمة لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الترويح وأوقات الفراغ وذلك من خلال :
 - أ - توفير الكتب الثقافية ودوائر المعارف والكتب التى تهتم بالأنشطة الترويحية وإدارة الوقت .
 - ب - دعوة كبار المفكرين والأدباء لعقد ندوات وإلقاء محاضرات عن أهمية وقت الفراغ وفوائد استثماره فى أنشطة ترويحية هادفة .
- (٩) تهيئة المناخ النفسى والاجتماعى لإكساب الطلاب مهارات وخبرات ترويحية إيجابية وذلك من خلال :
 - أ - مشاركة أعضاء هيئة التدريس للطلاب فى الأنشطة .
 - ب - دعوة أولياء الأمور للأنشطة المدرسية والجامعية .

تأثير الترويج وبرامجه على الاتجاهات :

فيما يلي نعرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت تأثير الترويج وبرامجه على الاتجاهات .

أولاً - الدراسات العربية :

(١) قامت " آمال خيرى " بدراسة بعنوان " أثر برنامج ترويحى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية " ، واستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضى على اتجاهات التلميذات نحو التربية الرياضية ، واستخدمت المنهج التجريبي على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل منهما ، واختارت عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذة قسمتها إلى مجموعتين كل منهما (٤٠) تلميذة ، واستخدمت فى جمع البيانات مقياس " وير " للاتجاهات وقامت بتنفيذ البرنامج لمدة (١٢) أسبوع ، وقد خلصت الباحثة إلى عدد من النتائج منها أن لبرنامج الترويج الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على تنمية اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية .

(٢) قام " محمود إسماعيل طلبة " بدراسة بعنوان " تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا " ، كان من أهدافها التعرف على تأثير البرنامج الترويحى على الاتجاهات نحو النشاط الرياضى (كأحد الجوانب النفسية) ، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل منهما ، واختار عينة عشوائية قوامها (١٠٠) تلميذ واستخدم مقياس " كينون " للاتجاهات ، وقد خلص إلى أن لبرنامج الترويج الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على اتجاهات التلاميذ نحو النشاط الرياضى بجميع أبعاده .

ثانياً - الدراسات الأجنبية :

(٣) قام " براى - Bray, L., D., " بدراسة بعنوان " تأثير الترويج على المسنين السود " ، استهدفت الدراسة التعرف على اتجاهات المسنين السود نحو رضاهم عن البرامج الترويجية للمؤسسات التابعة لها ، وقد استخدم المنهج الوصفى (الأسلوب المسحي) ، واختار عينة قوامها (٤٣) من المسنين السود تتراوح أعمارهم ما بين ٦٥ - ٩٠ عاماً من المقيمين بمدينة (لونغ بيتش) ، وقد استخدم المقابلة الشخصية لأفراد العينة فى ثلاثة أماكن ترويجية مركزة فى (كاليفورنيا وسيتزن) ومدينة (سيلنياردو) ، وقد خلص الباحث إلى أن لبرنامج الترويج الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على اتجاهات المسنين السود ورضاهم عن برامج المؤسسات الترويجية .

(٤) كما قام " فيدلر - Fedler, A., J., " بدراسة بعنوان " الاتجاهات والتنبؤ بالسلوك الترويجى " ، استهدفت التعرف على ما إذا كان هناك علاقة بين الاتجاه والسلوك الترويجى أعلى من العلاقات التى ظهرت فى الدراسات السابقة وذلك بالنسبة لثلاث أنشطة ترويجية هى (الصيد بالمراكب - التزحلق على الجليد - السفر بالمراكب) واستخدم المنهج الوصفى (الأسلوب المسحي) ، واختار عينة من أصحاب مراكب تكساس - Texas واستخدم فى جمع البيانات المسح البريدى، ومقياس مدى وقوة الاشتراك لقياس السلوك ، وقد خلص إلى أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الاتجاه وقوة الاشتراك فى الأنشطة الثلاثة ، وأن هناك علاقة غير دالة إحصائياً بين الاتجاه ومدى الاشتراك لكنها كانت أعلى من الدراسات السابقة (المدى هو عدد الأنشطة الممارسة والقوة هى التكرارات الملاحظة للاشتراك فى الأنشطة) .

(٥) قام " اجيولار - Aguilar, T., B., " بدراسة بعنوان " تأثير برنامج لتربية الفراغ على الاتجاهات الخاصة بالأحداث المراهقين " ، استهدفت قياس تأثير برنامج قصير لتربية الفراغ على اتجاهات الأحداث المراهقين نحو الترويج

والإجرام " ، واستخدم المنهج التجريبي على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل منهما ، واختار عينة عشوائية قوامها (٣٨) حدثاً وعينة تجريبية وتتكون من (١٨) حدثاً ، واستخدم في جمع البيانات مقياس التفريق السيمانتي لقياس الاتجاهات نحو :

- إدراك الإجرام مثل سرقة المتاجر والهروب من المدرسة .
- إدراك الترويح مثل ألعاب الفيديو والأنشطة الرياضية ، وقد توصل إلى ما يلي :
- وجود تغير طفيف في اتجاهات المجموعة التجريبية نحو الترويح .
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاهاتهم نحو إدراك الإجرام لصالح المجموعة التجريبية .

مراجع الفصل السابع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عيد، علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٢- جابر عوض سيد وآخرون ، علم النفس الاجتماعي ، المكتب العلمي للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ٣- حامد عبد العزيز الفقى، سيكولوجية الفرد فى المجتمع ، ط٢ ، دار العلم، الكويت ، ١٩٩٤م .
- ٤- عباس محمود عوض ، علم النفس الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .
- ٥- عبد الفتاح حافظ ، عبد الرحمن سيد ، علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٦- عبد الفتاح دويدار ، علم النفس الاجتماعي أصوله ومبادئه ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٧- عبد المجيد نشوانى ، علم النفس التربوى ، ط٢ ، دار الفرقان للنشر ، الأردن ، ١٩٨٥م .
- ٨- عبد الوهاب محمد كامل ، مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٩- محمود إسماعيل طلبه ، تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ١٩٨٩م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10- Abstract From the 1983 Symposium on Leisure Research, Held in Conjunction With the, 1983 NRPA Congress for Recreation and Parks, Kansas City, Missouri, October, 1983.
- 11- Aguilar, T., E., Effect of Leisure Education Program on Expressed Attitudes of Dellinquent Adolescents, Theraputic Recreation Journal, 21 : 4, P. 43 – 51, 1987.
- 12- Broy, L., D., Effect of Recreation on Black Senior : Continuation or Change ? Univ . mierotilms International Ann Arober, Mich, 2 Microfiches (127 FR.) 11x 15 cm., 1981.
- 13- Ibrahim , H., & Crandal, R., Leisure : An Psychological Approach, Hwong Publishing Company, Los Alamitos, C.A., U.S.A, 1979.



أ.د/ محمود إسماعيل طلبة

- دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية إشراف مشترك بين جامعتي (المنيا / أوتوا بكندا).
- أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- وكيل كلية التربية الرياضية جامعة المنيا لشئون التعليم والطلاب .
- عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية بالداخل والخارج .
- له العديد من البحوث والدراسات في التربية الرياضية والترويح وأوقات الفراغ
- ناقش وأشرف على العديد من رسائله والدكتوراه .

•• هذا الكتاب محاولة متواضعة لإضافة موضوع هام و حيوي إلى المكتبة المصرية والعربية في مجال الترويح و أوقات الفراغ فيما يتعلق بعلاقته بعلم النفس و هو يحتوي على سبعة فصول و يتضمن في منتهى الاهتمامات الترويحية ، و الإرشاد وقت الفراغ ، و حاجات و دوافع الفراغ ، و تأثير البرامج الترويحية على العدوانية ، و علاقة الشخصية بالممارسة الترويحية في وقت الفراغ ، و الاتجاهات نحو الترويح و أوقات الفراغ .

ولا يستغني في هذا المقام إلا أن أعبر عن عرفاتي بالجمل لأستاذتنا الرواد الأوائل في ميادين الترويح و أوقات الفراغ و علم النفس العام و الرياضي الذين نتلمذنا على أيديهم ونهلنا من علمهم الكثير ، و أدعو الله مخلصاً أن يحقق هذا الكتاب الفائدة العلمية لأبنائنا الطلاب و للباحثين في مجال الترويح و أوقات الفراغ و للمؤسسات و الأجهزة المعنية بالترويح و للقادة و الرواد التروحيين و لجميع القراء .

شاكراً للمولى عز و جل فضله وتوفيقه و أسأله سبحانه و تعالى أن يجعل عملي هذا مقبلاً ، و أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم و أن ينفع به كل من يصبو إلى العلم و المعرفة في هذا المجال ... إنه سميع مجيب الدعاء ، و صلى الله على سيدنا محمد و على آله و صحبه وسلم .

المؤلف

أ.د/ محمود إسماعيل طلبة

Bibliotheca Alexandrina



1094798

سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ

LE 45



124/5

إسماعيل جرافيك

977106976